

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

До друку і в світ дозволяю:

Ректор

проф. Л.Л.Товажнянський

Любієв А. Г., Бондаренко Т. В., Горлов А. С.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ОСВІТА В
СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО ІНЖЕНЕРА

Навчальний посібник
для студентів усіх спеціальностей і викладачів фізичного виховання і спорту

Затверджено
Вченою Радою університету,
протокол № 11 від 28.12. 2010 р.

Харків НТУ «ХПІ» 2011

ББК 75.3
Л 93
УДК 37.037.796. 011. 1

Рецензенти:

С.С.Єрмаков, д-р пед. наук, проф., проректор, Харківська державна академія дизайну і мистецтв;

Г.Х.Грунтовський, д-р мед. наук, професор, Харківський інститут патології хребта і суглобів ім. М.І.Сітенка

Наведено результати досліджень в галузі фізичного виховання, які спрямовані на удосконалення гуманітарної освіти і оцінювання успішності студентів різних спеціальностей інженерного профілю у виші, відповідно до вимог Болонської системи. Матеріали посібника спрямовані на формування цілісного здоров'язоошаджуючого мислення студентів.

Призначений для студентів усіх спеціальностей вищих учбових закладів технічного профілю і викладачів фізичного виховання і спорту.

Любієв, А. Г. та ін.

Л 93 Фізкультурно-спортивна освіта в системі підготовки сучасного інженера [Текст] : навч. посібник / А. Г. Любієв, Т. В. Бондаренко, А. С. Горлов. – Харків: НТУ «ХП», 2011. – 246 с. – На укр. мові.

ISBN

Представлены результаты исследований в области физического воспитания, которые направлены на совершенствование гуманитарного образования и оценивания успеваемости студентов различных специальностей инженерного профиля высшей школы в соответствии с требованиями Болонской системы. Материалы пособия направлены на формирование целостного здоровьесберегающего мышления студентов.

Предназначен для студентов всех специальностей высших учебных заведений технического профиля, а также для преподавателей физического воспитания и спорта.

Ил. 15. Табл.: 15. Библиогр.: 157 назв.

IBN

ББК 75.3

© А. Г. Любієв,
Т. В. Бондаренко, А. С. Горлов, 2011

ЗМІСТ

Вступ	6
Частина 1. Теоретичні питання гуманітарної складової	
фізкультурно-спортивної освіти у виші	8
Розділ 1. Життєдіяльність людини в умовах глобалізації	8
1. 1. Основні проблеми глобалізованого суспільства.....	8
1. 2. Культура, етика і професійна освіта.....	11
1. 3. Вимоги галузевого стандарту до професійно-прикладної підготовки сучасного інженера.....	16
Розділ 2. Етнокультурні традиції як механізм забезпечення життєздатності народів Заходу і Сходу	26
2. 1. Роль традиції у розвитку суспільства.....	26
2. 2. Етнокультурні традиції способу життя народів західної культури.....	32
2. 3. Римське право як нормативно-правова основа західної цивілізації.....	36
2. 4. Етнокультурні традиції способу життя українців.....	50
2. 5. Особливості етнокультурних традицій народів східної культури	60
2. 5. 1. Арабо-ісламська цивілізація.....	68
2. 5. 2. Індो-буддійська цивілізація	72
2. 5. 3. Китайсько-конфуціанська цивілізація	76
Розділ 3. Психолого-педагогічні аспекти формування особистості.....	78
3. 1. Біосоціальний підхід до здоров'я людини і суспільства.....	78
3. 2. Соціальний організм як жива біологічна система	87
3. 3. Цілісний підхід до формування особистості студента.....	94
Контрольні питання	98
Рекомендована література	99
Частина 2. Прикладні методики фізичного виховання.....	
Розділ 4. Формування позитивного іміджу і культури розумової праці студента	102
4. 1. Використання засобів фізичного виховання для навчання	

„мові тілорухів”.....	106
4. 2. Засоби відновлення розумової працездатності.....	112
4. 3. Чинники ризику захворювань при роботі на комп'ютері	117
4. 4. Психотехнічні ігри	120
Розділ 5. Нетрадиційні методики керування професійною працездатністю.....	123
5. 1. Розслаблення і дихальні вправи для відновлення працездатності	123
5. 2. Дихальна гімнастика «цигун».....	129
5. 3. Комплекс китайської гігієнічної гімнастики з самомасажем.....	136
5. 4. Точковий масаж при стомленні очей	141
Контрольні питання.....	149
Рекомендована література.....	150
Частина 3. Професійно-прикладні аспекти фізкультурно-спортивної освіти.....	152
Розділ 6. Наукові основи адаптації та керування професійною працездатністю.....	152
6. 1. Психофізіологічні основи професійно-прикладної підготовки.....	152
6. 2. Нормативно-правова база формування професійного здоров'я студента.....	164
6. 3. Діагностування фізичного, психічного і соціального здоров'я.....	169
Розділ 7. Професійне довголіття і здоровий спосіб життя.....	176
7. 1. Здоров'я студентів у контексті безпеки держави.....	176
7. 2. Інформаційні технології діагностування і тренування професійно важливих якостей.....	182
7. 3. Визначення біологічного віку студентів	187
Розділ 8. Вплив факторів довкілля на професійне здоров'я спеціаліста.....	192
8. 1. Адаптація у складних клімато-географічних умовах життєдіяльності	192
8. 2. Адаптаційні можливості сучасних студентів.....	201
8. 3. Розрахунок адаптаційного потенціалу.....	214

Розділ 9. Оцінювання успішності студента за умов модульно-рейтингової системи навчання.....	215
Контрольні питання.....	226
Рекомендована література.....	228
Висновки.....	230
Список використаної літератури.....	232

ВСТУП

«Фізичне виховання» входить до циклу гуманітарних дисциплін вишу, однак у змісті й системі оцінювання успішності гуманітарна складова, як правило, є відсутньою. У своїй роботі ми робимо спробу позбавитися цього протиріччя. Саме тому звертаємо увагу читачів на ряд базових тез, які покладені в основу навчального посібника.

- При розгляді традицій фізичної культури тієї чи іншої країни треба дотримуватися культурно-історичного або цивілізаційного підходу.
- Соціалізація майбутнього спеціаліста повинна відбуватися на основі формування ноосферного мислення студентів.
- Здоров'я людини й суспільства є взаємообумовлені – тільки здорові люди можуть створити здорове суспільство і навпаки, здорових людей може виховати тільки здорове суспільство.
- Запорукою високої професійної майстерності є оптимальне професійне здоров'я.
- Професійна адаптація забезпечує професійну надійність спеціаліста.
- У фізичній, духовній й матеріальній культурі суспільства проявляється біосоціальна природа людини і суспільства.

Мета роботи – на підставі вивчення місця фізичної культури у системі вищої освіти сприяти формуванню особистості і професійного здоров'я сучасного спеціаліста. Одне з основних завдань – підвищити значущість дисциплін «Фізична культура» і «Фізичне виховання» як дисциплін соціально-гуманітарного циклу.

Структурно-логічна схема навчального посібника відповідає схемі курсу «Фізичне виховання», запропонованої у діючій державній базовій навчальній програмі з фізичного виховання (2003 р.). Відправним положенням є те, що ця дисципліна у сукупності з іншими повинна забезпечувати гуманітарну складову інженерної освіти. Адже саме фізкультурно-спортивна освіта дає базові знання з використання здоров'язабезпечувальних і здоров'яформуючих педагогічних технологій. По-

друге, частини посібника відбивають три основні розділи – теоретичний, методичний і практичний.

Розділи *першої* частини присвячені суто теоретичним питанням. Їхній зміст дає можливість ознайомитися з деякими поняттями, на базі яких формується загальне уявлення про основні проблеми сучасного глобалізованого суспільства і ролі цивілізаційних особливостей його розвитку. Ми припускаємо, що використання філософсько-культурологічного підходу дозволить змінити мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-спортивної освіти і, як наслідок, сприятиме формуванню фізично, психічно і соціально здорової особистості майбутнього інженера.

У *другій* частині представлені деякі прикладні методики фізичного виховання, а деякі з них є авторськими. Уперше в подібній літературі наводяться приклади використання засобів фізичного виховання для формування навичок невербальної комунікації. У 5-ому розділі представлено засоби і методики психофізичного самоудосконалення китайської системи оздоровлення, у тому числі комплекси акупресури. Наведені комплекси вправ точечного масажу є авторською працею китайського лікаря Су Хао, з яким співпрацювали автори даного посібника.

У розділах *третьої* частини посібника викладені деякі сучасні підходи до питань професійної адаптації та керування професійною працездатністю. Приділяється увага професійно-прикладній підготовці спеціаліста на етапі становлення його професійної майстерності.

Представлена робота є спробою заповнити прогалини у фізкультурно-спортивній освіті тих студентів, які прагнуть до самовдосконалення і тих, хто замислюється над причинами й наслідками саморуйнації здоров'я самою людиною. Ця робота буде корисною студентам усіх спеціальностей вишу інженерно-технічного профілю при вивченні дисципліни «Фізичне виховання» і «Фізична культура», а також викладачам інших гуманітарних дисциплін, оскільки торкається деяких основоположних питань життєздатності системи «людина – природа – суспільство».

Частина 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ГУМАНІТАРНОЇ СКЛАДОВОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Розділ 1. Життєдіяльність людини в умовах глобалізації

1. 1 Основні проблеми глобалізованого суспільства

До глобальних проблем сучасності, від вирішення яких залежить існування і розвиток людської цивілізації, відносять такі: збереження миру, забезпечення процесів обмеження озброєнь і роззброєння; охорона навколишнього середовища; демографічна проблема; усунення голоду і хвороб; подолання відсталості. Наслідки можливої світової війни, яка потенційно загрожує існуванню цивілізації, по загрозі життю на планеті не порівнянні з демографічними, екологічними та іншими небезпеками [51].

Проблема взаємодії цивілізацій, попередження їх зіткнень і переходу до діалогу також вважається за одну з основних глобальних проблем ХХІ ст. [80, 143]. Як і прогнозувалося, нині спостерігаються процеси злиття двох шляхів розвитку цивілізацій – найбільш стародавнього в особі традиційного Сходу і європейського, який за декілька століть став всесвітнім, а потім і генеральним [20].

У ХХІ столітті знаходить втілення обгрунтована Пітірімом Сорокінім глобальна тенденція переходу від переважаючих на Заході чуттєвого і на Сході ідеаціонального (надчуттєвого) соціокультурного ладу до інтегрального ладу в його західному і східному різновидах [78]. Учений вважав, що розповсюдження і закріплення основ такого ладу в свідомості нових поколінь цивілізацій Заходу і Сходу можливе лише в тому випадку, якщо ці основи будуть органічно включені в систему освіти і підхоплені засобами масової інформації.

Як відомо, цивілізаційні особливості яскраво виражені в системі цінностей релігії, переважаючої в даному суспільстві. Найважливішим елементом інтегрального соціокультурного ладу є гуманістична етика. Вона

орієнтує на повагу прав і самобутності кожної людини, нації і цивілізації на толерантність і культуру світу. Виходячи з цього, вирішальним критерієм в діалозі і взаємодії цивілізацій має бути не економічна і воєнна потужність, а їхня соціокультурна самобутність і духовна спадщина. При викладі матеріалу у роботі ми використовували понятійний апарат, представлений у відповідній зарубіжній і вітчизняній науково-методичній літературі.

Глобалізація – це процес стрімкого формування єдиного загальносвітового фінансово-інформаційного простору на базі нових, переважно комп'ютерних технологій. У численних публікаціях останніх років глобалізація бачиться як процес, в ході якого велика частина соціальної активності набуває світового характеру, в якому географічний чинник втрачає свою важливість [130].

Однією з групи проблем, викликаних процесом глобалізації, є глобалізація культури і цінностей. З одного боку, відбувається стирання національних меж і місцевих культур, розчинення їх в потоці масової культури, а з іншого, обмін поняттями і цінностями сприяє взаєморозумінню.

Вітчизняні автори дотримуються різних підходів до співвідношення понять «цивілізація» і «культура» [56, 153]. По-перше, вказані поняття часто вживають як тотожні. По-друге, поняття «культура» трактується як більш широке за змістом і об'ємом. При цьому цивілізація виступає як матеріальне тіло культури, її матеріальна (переважно техніко-економічна) основа. По-третє, цивілізація розуміється як особливий ступінь культури, своєрідна епоха в історії людства. При зіставленні культури і цивілізації перевагу частіше віддають підходу, який трактує цивілізацію як певний ступінь в розвитку культури людства. Генетичним ядром кожної локальної цивілізації є соціокультурний лад [109]. Він є схильний до періодичної трансформації, яка охоплює сфери науки, культури, освіти, етики, релігійних вірувань, менталітету і систем цінностей, властивих кожній нації й цивілізації [131].

Економічний розвиток країни значною мірою визначається демографічними чинниками і передусім чисельністю населення,

демографічним навантаженням. Друга половина XX і початок XXI ст. характеризуються різким посиленням нерівномірності демографічної динаміки не лише регіонів, країн, континентів, але й цивілізацій. На думку фахівців, це і є глибинна основа посилення протиріч між цивілізаціями, які нині значно загострилися. Розрив, що посилюється між цивілізаціями із швидким зростанням кількості населення (криза перенаселення) і з скороченням чисельності і постарінням населення (криза депопуляції), є одним з глобальних протиріч XXI століття.

Очікується, що до 2050 р. чисельність населення африканської, конфуціансько-буддійської і тихоокеанської цивілізацій збільшиться на 62,7 % в порівнянні з 1998 р. В той же час чисельність населення західно-християнської (без США), православної цивілізації і Японії скоротиться на 15 %. Тут спостерігатиметься процес старіння населення. Старіння населення стало світовою проблемою. За прогнозами аналітиків, уперше в історії людства, починаючи з 2050 р., дітей у віці 0–14 років буде менше, ніж літніх людей. До цього періоду 53 % усіх літніх проживатиме в Азії і 25 % – у Європі. Коефіцієнт демографічної підтримки літніх людей (число людей працездатного віку на одну людину у віці 65 років і старше) знижується не лише в розвинених, але й в менш розвинених країнах. Внутрішні регіональні відмінності розвитку населення світу лише підтверджують загальну тенденцію старіння населення [51].

Є усі підстави вважати, що якщо проблему перенаселення світу не вирішать самі люди, її вирішить природа – приблизно так, як відбувається з чисельністю особин, що перевищили розумну норму популяції тварин. У природи знайдуться механізми для самозбереження і саморегулювання. Деякі вчені одним з таких механізмів вважають СНІД, що має безпосереднє відношення до відтворення людини. Не виключають, що виявиться і ще щось подібне, тобто природа проявляє свідомість там, де відбуваються перекоси, які загрожують їй загибеллю [127].

На демографічну структуру населення певним чином впливає міграція населення. Соціологи і економісти встановили, що найважливіші чинники міграції – умови життя. Сучасні популяції людей вже не можна розглядати як консервативно стійкі групи, що є постійно ізольовані впродовж поколінь в освоєному ними просторі. Швидше, це безперервні потоки людей, мігруючих через географічний простір в складному переплетінні соціальних, виробничих і природних умов. Висока міграційна рухливість населення стає закономірним явищем, що характеризує одну з найбільш важливих сторін соціально обумовленої адаптації сучасних популяцій. Тобто міграція – це одна із сторін чи проявів властивості адаптації [127].

Одним з пріоритетних напрямів зняття напруженості у системі *«людина-природа-суспільство»* є екологічна орієнтація техніко-технологічного розвитку держави. Тому реальне пом'якшення глобальних і регіональних проблем у взаєминах людини і біосфери пов'язують з соціально-екологічною спрямованістю економіки [48, 51, 53]. Конструктивне вирішення природоохоронних проблем і залежного від них здоров'я припускає поєднання загальнодержавних інтересів з локальними інтересами і потребами людини. Важливе місце відводиться сфері вищої інженерно-технічної освіти.

Освіта зумовлюється певною культурою, але в той же час вона може активно сприяти формуванню нової культури – екологічної культури [3]. Відомо, що для розробки теорії освіти, як і будь-якої іншої теорії, перш за усе, необхідно вибрати певну світоглядно-методологічну позицію. Якщо виходити з позиції носферного мислення, то пріоритетом виховання у навчальних закладах різного типу повинно бути формування етичного здоров'я дітей і молоді.

1. 2 Культура, етика і професійна освіта

Світогляд народу обумовлений традиціями і домінуючою в суспільстві ідеологією. Основним механізмом, що формує світогляд, завжди були

традиції, які впливали на свідомість людей через освіту [31, 129]. Історично має місце єдність культур різних цивілізацій і взаємозв'язок понять про східну і західну людину. Треба відзначити, що і західний, і східний шляхи розвитку мають свої соціально-екологічні особливості, свої переваги і недоліки [20].

Щоб подолати труднощі, які виникають при взаємодії суспільства і природи, обумовлені зростанням масштабів і інтенсивності господарської діяльності людини в період глобалізації, треба суттєво змінити культурно-ціннісні орієнтації. Тобто, вирішення глобальних екологічних проблем, окрім усього іншого, залежить від вихідних соціально-етичних позицій, тобто екологія зводиться до етики.

Історично етика, перш за усе, мала справу з обов'язками людини по відношенню до суспільства, до інших людей і самої себе [129]. Обов'язки по відношенню до природи довгий час залишалися поза полем її зору. Можливо тому в період панування капіталістичної і комуністичної етики про природу зовсім не думали. Разом з тим існували теорії, в основному східні, які додавали моралі універсально-космічний сенс [20, 48].

Як відповідь на сучасну екологічну ситуацію, на Заході виникає ідея подолання традиційних гуманістичних цілей моралі і відродження так званої універсальної етики. Вона в ціннісному відношенні не робить розмежування між людиною й іншими живими істотами. Вона суперечить визначенню: праця – це специфічний вид обміну речовин, в ході якого людина перетворює природу і пристосовує її до своїх потреб, що постійно збільшуються [53].

Серед проблем, якими займається етика, певне місце займає вивчення ролі морального чинника в соціальному і духовному розвитку суспільства, в становленні людської особистості. Виявляється, що за допомогою засобів виховання і соціального управління можна активно впливати на моральний чинник. Лише принципово гуманістична орієнтація в етиці створює таку моральну атмосферу, яка дозволяє долати екологічні труднощі на шляху поступального розвитку суспільства і відповідального ставлення до природи.

Педагоги звертають увагу на те, що освіта втрачає культурний, етичний, особистісний, наочно-змістовний або предметно-діяльний контекст і сенс. Тобто відбувається розрив освіти і культури, освіти і життя, а також освіти і науки [43].

Ми бачимо, що на початку ХХІ ст. людська цивілізація спіткнулася з глобальними проблемами, від яких значно залежить майбутній розвиток людства. Ці проблеми виникли з вини самої людини, що має технократичне мислення, притаманне західній цивілізації. Безжалісно експлуатуючи природу, у тому числі й природу свого організму, індивід і популяція постали перед реальною загрозою досягнення основної мети свого існування – збереження на Землі життєздатної людської цивілізації. Літератури, у якій аналізуються причини цієї обставини, є досить. Цим питанням вже почали займатися представники різних наукових напрямів. Усі вони сходяться на думці, що основним виходом є зміна мислення сучасної людини на користь цілісного – ноосферного мислення. Однак переважна більшість робіт має спільний недолік – суттєва нестача базових знань з біосоціальної природи людини. Автори, як правило, не враховують що в історичному вимірі існування людини як біологічного виду має незрівнянно довший період саме фізичного, а не культурного розвитку. Так, якщо усю історію життя людства прийняти за одну добу, то на три класові соціально-економічні формації прийдеться усього чотири хвилини [65].

Як зазначають вчені, не слід і недооцінювати, і переоцінювати фізичну природу людини, її фізичне тіло й фізичну культуру у порівнянні з духовністю й духовною культурою. Доречи, у давній філософії Сходу, зокрема єгипетській, вважається, що людина має сім тіл, а не три, як у християнській філософії [32]. На вершині цієї будови людини знаходиться *воля*. Саме цей факт є найбільш цікавим й важливим при обґрунтуванні величезних можливостей використання фізичного виховання для морально-вольової підготовки сучасної молоді.

У сучасній теорії фізичної культури при розгляді феномену фізичної культури і механізму її формування усе частіше спостерігається тенденція використання філософсько-культурологічного підходу до фізкультурно-спортивної освіти. Саме тому все частіше ставиться питання не про «фізичне», а про «фізкультурне» виховання людини. Якщо в слові «фізичне» акцент традиційно ставиться на руховому, біологічному моменті, то в терміні «фізкультурне» присутня культура, тобто виховання через культуру, за допомогою освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури. Ці аспекти детально викладені у роботах професорів Л.І. Лубишевої і Т.Ю. Круцевич [81, 87].

Питання збереження людства турбують представників майже усіх галузей науки. Зокрема, у багатьох працях Л.Ф. Черногор, доктор фізико-математичних наук, професор Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна звертає увагу на єдність природи і науки, а також надзвичайну відповідальність вчених, особливо у галузі точних наук, за стан природного середовища не тільки на Землі, а й у космосі. Академік кількох академій, у тому числі Нью-Йоркської, лауреат кількох державних премій, відомий у світі спеціаліст з космічної радіофізики відзначає, що, природа – це увесь світ у різноманітті його форм; природа – це все те, що оточує людину. Нижче наводимо деякі тези робіт вченого [148].

При вирішенні завдань по поліпшенню життя людства і збереженню цивілізації провідна роль належить науці. На усіх етапах розвитку науки природознавство (особливо фізика) випереджало інші науки. Воно міцно зайняло лідируюче місце серед наук і стало королевою наук. На нього рівняються інші науки. Тому природознавство – це наука-еталон і фундамент наукового знання. Прикладні науки є продовженням природознавства, впровадженням в практику його результатів. До прикладних відносяться технічні, сільськогосподарські, медичні, воєнні та інші науки. Саме до цього циклу наук належить і фізичне виховання.

Суспільні або гуманітарні науки є системою знань про людину як соціальну істоту. От чому «Фізичне виховання» відноситься до циклу гуманітарних дисциплін. Разом з тим людина – істота, передусім, біологічна. З цієї точки зору її вивчає природознавство. Глобальність проблеми «здоров'я людини і суспільства», складність поняття «людина» та ряд інших причин обумовили появу таких наук, як валеологія і соціобіологія. У гуманітарні науки проникли методи природознавства. За визначенням «суспільство» – це відкрита неврівноважена система, еволюція якої може піти по одному з можливих шляхів. Необхідно пам'ятати, що людське суспільство – система істотно складніша, ніж системи, з якими має справу природознавство. Ця є система, що саморозвивається і самоорганізується. Тому просте, механічне перенесення методів, підходів і законів природознавства далеко не завжди виправдано і можливо. Справа в тому, що людина свідомо впливає на іншу людину, групу людей і навіть цілу державу або людство. З іншого боку, вона сама схильна до впливу з боку інших людей. Методи природознавства не можуть повністю врахувати такий складний характер взаємодії між членами суспільства. Природні науки досягли значно більш вражаючих результатів, ніж гуманітарні. Головною причиною цього є виняткова складність системи, якою є суспільство. Гуманітарна наука значно менше використовує математику, тому її результати менш строго обґрунтовані, не завжди мають причинно-наслідковий зв'язок і меншу прогностичну силу. Це треба враховувати науковцям у галузі фізичної культури і спорту при розробці технологій по формуванню здоров'я.

Таким чином, у XX ст. стала очевидною необхідність інтеграції науки, а разом з нею і освіти. До найважливіших завдань науки відносяться створення інструменту, здатного визначити межу, переступити яку людство не повинно ні за яких обставин.

1.3 Вимоги галузевого стандарту до професійно-прикладної підготовки сучасного інженера

Галузевий стандарт вищої освіти України встановлює:

- професійне призначення та умови використання випускників вищого навчального закладу певної спеціальності освітньо-кваліфікаційного рівня у вигляді переліку первинних посад, виробничих функцій і типових задач діяльності;
- освітні та кваліфікаційні вимоги до випускників вищого навчального закладу у вигляді переліку здатностей та умінь вирішувати задачі діяльності;
- вимоги до атестації якості освітньої та професійної підготовки випускників вищого навчального закладу;
- відповідальність за якість освітньої та професійної підготовки [106, 107].

В освітньо-кваліфікаційній характеристиці (ОКХ) галузевого стандарту вищої освіти України перелічені виробничі функції, типові завдання діяльності й уміння, якими повинні володіти випускники вищого учбового закладу, а також зміст загальних умінь нормативної частини професійно-практичної підготовки [106, 107].

У цьому документі приведений термінологічний апарат, який використовується у вузах України при розробці учбових програм і науково-методичної літератури, в тому числі по фізичній культурі, спорту і рекреації. В ОКХ зазначається, що у процесі історичного розвитку суспільства формуються та розвиваються різні види діяльності людини – характеристики діяльності залежно від способів і форм її здійснення. Вид діяльності визначається станом взаємодії фахівця з узагальненим об'єктом діяльності протягом усього циклу його існування.

Задача діяльності – це мета діяльності, що задана в певних умовах і може бути досягнута в результаті визначеної структури діяльності, до якої належить:

- предмет діяльності (праці) – те, що суб'єкт має до початку своєї діяльності і що підлягає трансформації у продукт;
- засіб діяльності (праці) – об'єкт, що опосередковує вплив суб'єкта на предмет діяльності, або те, що звичайно називають „знаряддям праці” і стимули, що використовуються, наприклад, у діяльності управління;
- процедура діяльності (праці) – це технологія (спосіб, метод) одержання бажаного продукту. Інформація про спосіб діяльності фіксується у вигляді програми або алгоритму на деяких матеріальних носіях;
- умови діяльності (праці) – характеристика оточення;
- суб'єкта в процесі діяльності (температура, склад повітря, рівень акустичних шумів, пристосованість приміщення до праці, меблі, також соціальні умови та час);
- продукт діяльності – те, що є одержане в результаті трансформації предмета у процесі діяльності.

Є три види задач діяльності:

- професійні задачі – задачі діяльності, що безпосередньо спрямовані на виконання завдання, яке поставлено перед фахівцем як професіоналом;
- соціально-виробничі задачі – задачі діяльності, що пов'язані з діяльністю фахівця у сфері виробничих відносин у трудовому колективі (наприклад, інтерактивне та комунікативне спілкування тощо);
- соціально-побутові задачі – задачі діяльності, що виникають у повсякденному житті і пов'язані з домашнім господарством, відпочинком, родинним спілкуванням, фізичним і культурним розвитком тощо і можуть впливати на якість виконання фахівцем професійних та соціально-виробничих задач.

Здатність – це психічний та фізичний стан індивіда, в якому він готовий до успішного виконання певного виду продуктивної діяльності. *Здібність* – особливості індивіда, що є суб'єктивними умовами успішного здійснення певного виду продуктивної діяльності. Здібності пов'язані із загальною орієнтованістю особи, з її нахилом до тієї чи іншої діяльності.

Зміст освіти – це обумовлена цілями та потребами суспільства система знань, умінь і навичок, професійних, світоглядних і громадянських якостей особи, що формуються у процесі навчання з урахуванням перспектив розвитку суспільства, науки, техніки, технологій, культури та мистецтва. *Зміст навчання* – це структура, зміст і обсяг навчальної інформації, засвоєння якої забезпечує особі можливість здобуття вищої освіти і певної кваліфікації. *Кваліфікація* – це здатність особи виконувати завдання та обов'язки відповідної роботи. Кваліфікація вимагає певного освітньо-кваліфікаційного рівня. Кваліфікація визначається через назву професії. *Клас задачі діяльності* – це ознака рівня складності діяльності, які вирішуються фахівцем. Усі задачі діяльності розподіляються на три класи:

- стереотипні задачі діяльності – ті, що передбачають діяльність відповідно до заданого алгоритму, яка характеризується однозначним набором добре відомих, раніше відібраних складних операцій і потребує використання значних масивів оперативної та раніше засвоєної інформації;
- діагностичні задачі діяльності – ті, що передбачають діяльність відповідно до заданого алгоритму, яка містить процедуру часткового конструювання рішення з застосуванням відповідних операцій і потребує використання значних масивів оперативної та раніше засвоєної інформації;
- евристичні задачі діяльності – ті, які передбачають діяльність за складним алгоритмом, яка містить процедуру конструювання рішень і потребує використання великих масивів оперативної та раніше засвоєної інформації.

Компетентність – необхідний обсяг і рівень знань та досвід у певному виді діяльності. Освітньо-професійні програма (ОПП) підготовки фахівця – державний нормативний документ, в якому узагальнюється зміст навчання, встановлюється вимоги до змісту, обсягу і рівня освіти та професійної підготовки фахівця за певною спеціальністю певного освітньо-кваліфікаційного рівня.

Проблема – це ситуація під час діяльності, яка містить протиріччя наукового, організаційного або іншого характеру і являє собою перепони, що виникають при досягненні суб'єктом цілеспрямованого результату своєї діяльності.

У сфері праці розрізняють такі рівні професійної діяльності:

- стереотипний рівень використання – уміння використовувати налагоджену систему (об'єкт діяльності) під час виконання певних задач діяльності, та знання призначення об'єкта і його основних характерних властивостей;
- операторський рівень – уміння готувати (налагоджувати) систему і керувати нею під час виконання певних задач діяльності та знання принципу дії системи на структурно-функціональному рівні;
- експлуатаційний рівень – уміння під час виконання певних задач діяльності тестувати та аналізувати роботу системи з метою виявлення та усунення пошкоджень і знання методів аналізу функціонування системи та методів аналізу пошуку та усунення пошкоджень;
- технологічний рівень – уміння під час виконання певних задач діяльності здійснювати розробку систем, що відповідають заданим характеристикам (властивостям), і знання методів синтезу та технологій розробки систем та способів їх моделювання;
- дослідницький рівень – уміння проводити дослідження систем з метою перевірки їх відповідності заданим властивостям, уміння вибирати з множини систему, що дозволяє найбільш ефективно вирішувати задачі діяльності, знання методики дослідження систем та методів оцінки ефективності їх застосування під час вирішення конкретних задач.

Уміння – здатність людини виконувати певні дії під час здійснення тієї чи іншої діяльності на основі відповідних знань. Уміння поділяються за видами:

- предметно-практичні – уміння виконувати дії щодо переміщення об'єктів у просторі, зміни їх форми тощо. Головну роль у регулюванні

предметно-практичних дій виконують перцептивні образи, що відображають просторові, фізичні та інші властивості предметів і забезпечують керування робочими рухами відповідно до властивостей об'єкта та завдань діяльності.

- предметно-розумові – уміння щодо виконання операцій з розумовими образами предметів. Ці дії вимагають наявності розвиненої системи уявлень і здатність до розумових дій (наприклад, аналіз, класифікація, узагальнення, порівняння тощо).

- знаково-практичні – уміння щодо виконання операцій зі знаками та знаковими системами. Прикладами цих дій є письмо, прокладання курсу по карті, одержання інформації від пристрою тощо.

- знаково-розумові – уміння щодо розумового виконання операцій зі знаками та знаковими системами. Наприклад, дії, що є необхідні для виконання логічних та розрахункових операцій. Ці дії дозволяють вирішувати широке коло задач в узагальненому вигляді.

Якість вищої освіти випускників вищого навчального закладу також відображає здатність:

- задовольняти відповідно до соціальних норм суспільні вимоги до виконання майбутніх соціально-професійних ролей;
- відповідати за свої соціально важливі рішення;
- задовольняти прагнення соціального статусу та престижу.

У Галузевому стандарті вищої освіти України (додаток А) наведені виробничі функції, типові задачі діяльності та уміння, якими повинен володіти випускник вищого навчального закладу. Окремо представлений зміст умінь із спеціальних видів діяльності нормативної частини професійно-практичної підготовки, сформульовані типові задачі діяльності і зміст умінь вирішувати їх при здійсненні виробничих функцій фахівцями. У Додатку Б (табл. 1.1) сформульовані здатності випускника вищого навчального закладу, що вимагаються, і система умінь, що їх відбиває.

Таблиця 1.1 Здатності випускника вищого навчального закладу
і система умінь, що їх відбиває

Зміст здатності вирішувати проблеми і задачі соціальної та професійної діяльності	Зміст уміння
1	2
Діагностувати власні психологічні стани та почуття з метою забезпечення ефективної та безпечної діяльності	<p>В умовах виробничої або побутової діяльності за результатами аналізу продуктів власної діяльності та самоспостережень за емоціями, почуттями, станом і характером перебігу пізнавальних процесів, що супроводжують діяльність:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оцінювати із застосуванням відповідних методичних засобів та встановлених критеріїв рівень розвитку власних пізнавальних процесів (відчуття, сприймання, уява, пам'ять, мислення, увага); • оцінювати відповідність якісних та кількісних показників рівня розвитку власних пізнавальних процесів за встановленими виробничими нормами та вимогами; • визначати характер впливу рівня розвитку власних пізнавальних процесів на ефективність виконання професійних та соціально-виробничих завдань різного рівня складності; • застосовувати спеціальні прийоми підвищення ефективності пізнавальних процесів, що супроводжують діяльність; • оцінювати за характеристиками власних психологічних станів та почуттів рівень задоволення умовами, характером та результатами професійної та побутової діяльності; • із застосуванням відповідних методичних засобів визначати фактори, що порушують відчуття психологічного комфорту в процесі життєдіяльності, та зменшувати рівень їх впливу;

1	2
	<ul style="list-style-type: none"> • встановлювати рівень відповідності власних індивідуально-типологічних особливостей, рис характеру, інтересів, здібностей, переконань та цінностей наявним умовам професійної і побутової діяльності; • за допомогою спеціальних методичних прийомів здійснювати корекцію власних індивідуально-типологічних особливостей, рис характеру, інтересів, здібностей, переконань та цінностей при виникненні ознак фрустрації, депресії, психоемоційної напруги та інших негативних переживань
Визначати цілі і завдання власної діяльності та забезпечувати їх ефективно та безпечно виконання	<p>В умовах виробничої або побутової діяльності на основі результатів аналізу особистих потреб і усвідомлення мотивів діяльності, спираючись на принципи суб'єктно-діяльнісного підходу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формулювати цілі власної діяльності з урахуванням суспільних, державних і виробничих інтересів; • визначати структуру власної діяльності; • приймати рішення щодо здійснення діяльності
Організовувати власну діяльність як складову колективної діяльності	<p>В умовах виробничої або побутової діяльності, з урахуванням мети спільної діяльності на основі усвідомлених цілей власної діяльності та її структури за допомогою спостережень за ознаками міжособистісних відносин:</p> <ul style="list-style-type: none"> • діагностувати власний стан та стан і настрої інших людей, рівень психологічної напруги, вирішуючи завдання діяльності різної складності; • визначати чинники, що призводять до виникнення конфліктів у міжособистісному спілкуванні, та зменшувати рівень їх впливу; • організувати та контролювати власну поведінку з метою забезпечення гармонійних стосунків з учасниками спільної діяльності, враховуючи психологічні особливості її членів, що зумовлені віком, статтю, політичними та релігійними уподобаннями, рівнем розвитку психічних функцій, можливими життєвими кризами тощо

1	2
Організовувати власну діяльність	<p>В умовах виробничої або побутової діяльності на основі усвідомленої мети діяльності та її структури, спираючись на принципи суб'єктно-діяльнісного підходу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формувати орієнтовну основу власних дій; • оцінювати результати власної діяльності стосовно досягнення часткових та загальних цілей діяльності; • корегувати цілі діяльності та її структуру з метою підвищення безпеки та ефективності діяльності
Здійснювати саморегулювання поведінки в побуті і на виробництві та вести здоровий спосіб життя	<p>На основі відомостей та власних уявлень щодо етапів розвитку особистості, засобів уникнення життєвих криз, особливостей фахової і соціально-виробничої та побутової діяльності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • застосовувати спеціальні методики корекції власного психічного стану залежно від психофізичних навантажень; • користуватися прийомами саморегулювання та самоконтролю, розвитку волевих властивостей особистості; • підтримувати сприятливий психологічний клімат у родині, враховуючи психологічні особливості її членів, зумовлені віком, статтю, політичними та релігійними уподобаннями, рівнем розвитку психічних функцій, можливими життєвими кризами тощо
Забезпечувати необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я	<p>В умовах виробничої або побутової діяльності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності; • використовувати різноманітні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; • використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності;

1	2
Забезпечувати необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я	<ul style="list-style-type: none"> • дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань; • використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань; • володіти простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій і фізичній діяльності; • використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам; • застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; • за допомогою засобів фізичної культури і спорту та дотримання засад здорового способу життя формувати і підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності
Враховувати моральні переконання та смакові уподобання при здійсненні безпечної та ефективної діяльності	<p>В умовах виробничої або побутової діяльності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на основі аналізу джерел інформації, використовуючи ознаки моральних переконань та смакових уподобань, визначати тип етико-естетичної теорії; • на основі аналізу результатів самоспостережень, використовуючи етико-естетичну теорію, встановлювати власні моральні переконання та смакові уподобання; • на основі аналізу результатів власних спостережень, використовуючи етико-естетичну теорію, враховувати моральні переконання та смакові уподобання учасників спільної діяльності та ін.; • з урахуванням визначених моральних переконань та смакових уподобань знаходити компромісні рішення при здійсненні спільної діяльності

1	2
Застосовувати закони формальної логіки в процесі інтелектуальної діяльності	<p>В умовах виробничої або побутової діяльності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • за допомогою формальних логічних процедур проводити аналіз наявної інформації на її відповідність умовам необхідності та достатності для забезпечення ефективної діяльності; • за допомогою формальних логічних процедур проводити аналіз наявної інформації на її відповідність вимогам внутрішньої несуперечності; • за допомогою формальних логічних процедур проводити структурування інформації; • на основі результатів здійсненої діяльності за допомогою певних критеріїв встановлювати якість попередньо виконаних логічних операцій; • за умов негативного результату діяльності знаходити помилки в структурі логічних операцій
Поеднувати теоретичні та практичні аспекти культури в процесі діяльності людини та суспільства	<p>В умовах виробничої або побутової діяльності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • за певними методиками проводити спостереження за діяльністю людини; • використовуючи ознаки синхронічних та діахронічних зв'язків в природному та соціально-культурному просторах, за певними методиками класифікувати результати спостережень за діяльністю; • з урахуванням правил поведінки за певними методиками проводити нормування та систематизацію результатів спостереження за діяльністю; • на основі аналізу результатів спостережень за діяльністю за допомогою критеріїв нормування та систематизації визначати культурний контекст; • з урахуванням визначеного місця окремих соціокультурних елементів у культурному контексті інтегрувати власну діяльність у культурне оточення

Студентство складає особливу соціальну групу населення, свідомість яких надто чутлива до соціогуманітарних процесів. Деформація, а інколи і крах морально-етичних засад, що виявляються, наприклад, у поведінці, міжособистісних стосунках з батьками, товаришами, колективом професорсько-викладацького складу і адміністрацією вузу, призводять до

необхідності підвищувати вимоги щодо якості майбутнього фахівця, який був би конкурентноздатний на ринку праці в рамках Європейського Союзу. Таким чином, у людини, яка має соціоприродну основу, моральне здоров'я, з одного боку, цілком залежить від біологічних чинників, а з іншого, активно впливає на них.

Головна функція культури – передавати з покоління в покоління позагенетичним шляхом соціально значущу інформацію, накопичений людьми досвід. По аналогії з вищенаведеним, головна функція фізичної культури – передавати з покоління в покоління позагенетичним шляхом соціально значущу інформацію й накопичений людьми досвід по питаннях життєзабезпечення і життєздатності людини. Фізичне виховання і спорт є своєрідним посередником між людиною і природою [135]. Саме з цього ми виходили при розгляді питань, що стосуються підготовки інженера, конкурентноздатного на міжнародному ринку праці.

Розділ 2. Етнокультурні традиції як механізм забезпечення життєздатності народів Заходу і Сходу

2. 1 Роль традиції у розвитку суспільства

В умовах активного розширення міжнародних контактів України великого значення набувають питання збереження самобутньої національної культури і традицій свого народу. В історії нашої держави відомі негативні наслідки процесів штучної асиміляції й інтернаціоналізації, наприклад, за часів СРСР. Як результат – замість окремих народів з'явився „єдиний радянський народ”, значно стерлися з народної пам'яті і до того вже майже втрачені давні етнокультурні традиції народів України. Тому в умовах глобалізації іде процес пошуку оптимальної моделі використання педагогічних технологій, які б поєднували загальносвітові цінності та національні особливості виховання молоді. Значні доробки у цьому напрямку мають фахівці дисциплін гуманітарного циклу, до яких належить і „Фізичне

виховання”. Протягом 10 років у науковій і практичній діяльності ми також приділяємо даному питанню увагу.

Треба зазначити, що певною перешкодою для опанування студентами запропонованого матеріалу є обмеженість знань з всесвітньої історії, зокрема історії стародавнього світу. Тому вважаємо за потрібне зупинитися на окремих питаннях, пов’язаних з витоками деяких традицій народів західної і східної цивілізацій.

Традиція – це елементи соціальної і культурної спадщини, що передаються від покоління до покоління і зберігаються у певних суспільствах, класах і соціальних групах протягом тривалого часу. Про складність поняття «традиція» як явища говорить те, що за декілька десятиріч років уявлення про нього радикально змінилися. Деякі психологи розглядають традиції як психологічний механізм спадковості людини [82], ми ж розглядаємо їх як механізм етнокультурної адаптації.

Одне з завдань роботи – на основі ознайомлення з історичними явищами, що впливали на формування способу життя, національних рис характеру і системи фізичного виховання народів Заходу і Сходу, сприяти формуванню у студентів здатності до культурної ідентифікації. Як результат, студенти повинні відчувати свою приналежність до національної культури, оцінити українські традиції з точки зору загальнолюдських цінностей. Можливо це допоможе відродити культурні норми і традиції здорового способу життя і забезпечити життєздатність майбутніх поколінь.

Методологічною основою наших досліджень є культурно-історичний підхід до питань виховання і навчання Л.С. Виготського. Ми поділяємо точку зору авторів, які в навчально-виховному процесі надають перевагу вихованню, а навчання розглядають як засіб виховання.

Людське суспільство і культура поведінки людини в усіх сферах його діяльності виникли як потреба вижити і забезпечити собі найбільш сприятливі умови існування. Збереження культури, її відновлення і розвиток

у різні історичні епохи відбувалося через традиції (звички, норми поведінки, погляди, смаки), що переходили з покоління в покоління.

Дослідження культури і її явищ спеціалісти рекомендують здійснювати в наступній послідовності: *поведінка – норми – цінності*.

Слід розрізняти стереотипи (моделі) поведінки і саму поведінку. Як відомо, *поведінка* – це конкретні дії і вчинки, що є об'єктивізацією стереотипу. В цьому випадку стереотип грає роль програми поведінки, що реалізовується в поведінковому тексті. З цієї точки зору текстами є форми поведінки, що є стереотипизовані – обряди, звичаї, етикет, трудові навички і прийоми, спорт, мода, відпочинок, свято, способи виховання, залицяння, образи, покарання і т.п. Кожне суспільство виробляє свої стандарти строгості або терпимості до порушень в різних сферах поведінки. Окрім «зовнішніх», істотне значення мають «внутрішні» регулятори поведінки. Це такі регулятори, як сором, провина, страх, честь з відповідними етичними, релігійними, естетичними і іншими мотивуваннями.

Кожне суспільство, піклуючись про свою цілісність і єдність, виробляє систему соціальних кодів (програм) поведінки. Набір таких програм поведінки є специфічним для кожного колективу. Всі вони спрямовані на те, аби нейтралізувати тенденцію до індивідуалізації поведінки, стримати зростання її варіативності. Бо нічим не контрольоване зростання різноманіття неминуче привело б до розпаду суспільства. Для кожної етнічної культури характерні свої уявлення про значущість тих або інших фрагментів поведінки і, отже, своя конфігурація межі між обов'язковою (що типізується) і вільною (індивідуальною) поведінкою. Чим більш значущі сфери поведінки, тим більш жорстко вони регламентовані, тим сильніше контроль над дотриманням стандартів і зразків. Оскільки в даний час такі правила поведінки, як дотримання здорового способу життя і охорона навколишнього середовища, ще не стали культурною нормою, у нас немає і належного контролю над її дотриманням [155].

Загальновизнане правило або зразок поведінки, дії називаються культурною *нормою*. Існують загальнокультурні норми і норми національної культури. Є норми універсальні, такі, що відносяться до всього суспільства, і групові. Норми можуть розумітися як правила поведінки, що історично склалися, і тоді вони синонімічні стандартам поведінки. Але в понятті «норма» завжди міститься оцінний сенс. В цьому випадку норма виступає як вираз якоїсь зовнішньої точки зору. Відповідно до неї, будь-який вчинок може бути схарактеризований як «правильний» або «неправильний», «добрий» або «поганий», «високий» або «низький» тощо. Природним корелятором норми в такому розумінні буде порушення (а не «вільна» поведінка, як в першому випадку). Більше того, норма існує лише на фоні порушень. Повне торжество норми в принципі неможливе, оскільки це поняття позбавляється сенсу. Тим часом стереотипи поведінки існують не лише для вираження норми, її дотримання, але і для її порушень. Тобто «неправильна» поведінка має свої стандарти. Виникають правила для порушення правил і аномалії, що є необхідні для норми. Реальна поведінка людини коливатиметься між зазначеними полюсами. При цьому різні типи культури диктуватимуть суб'єктивну зорієнтованість на норму або ж її порушення.

Система норм поведінки у тій або іншій діяльності, яка стала звичною і звичайною для людей, називається звичаєм. *Звичай* – це стійкий спосіб поведінки людей у певних ситуаціях. З появою держави багато звичаїв закріпилися у *нормах* [84]. Норми поведінки і звичаї, також як і цінності, обряди, ідеї відносяться до традицій. Загальнолюдські, інваріантні моделі поведінки, здавалося б, цілком і повністю детерміновані біологічними властивостями людини. Проте слід зазначити, що вони істотно корегуються соціальними і культурними механізмами.

Цінності відносяться до традицій і захищаються нормами. Поняття „*цінність*” припускає ідеал, мету, точку устремління. Щоб виявити найбільш важливі цінності співтовариства, треба вивчити прийняте в нім

законодавство як систему правових норм. Система цінностей задає ідеальну модель або спосіб життя. Звідси треба виходити при визначенні поняття «здоровий спосіб життя» [139]. На думку філософів, в історичній перспективі суспільного прогресу людина повинна колись знайти такі соціальні умови існування, за яких життя стане абсолютною, безумовною і недоторканною цінністю.

Культура містить певний набір цінностей. Щоб виявити їх, треба дізнатися, що шанується людьми. Цінності історично мінливі. Але це не означає, що за короткий час одні цінності повністю замінюються іншими.

Згідно з твердженням етнографів, етнічна свідомість перебудовується залежно від об'єктивної етнокультурної ситуації, реального способу життя, навколишнього середовища [155]. Що ж є найбільш важливим при формуванні свідомості? Л.С. Виготський визначає свідомість як проблему психології поведінки. Встановлено, що стереотипи поведінки значущі для етнічної свідомості, але не є найстійкішими або необхідними компонентами, наприклад такими, як етнопсихологічні особливості.

Досліджуючи культурні традиції, ми прагнемо виявити певний еталон, зразок, правила, норми, що визнані всіма членами конкретного етносу, конкретній цивілізації. Норми, правила, ідеальні образи є саме людськими установками, зумовленими соціально і історично. Вони відбивають класові або інші інтереси, на відміну від істин природознавства і точних наук, які в своєму об'єктивному змісті не залежать від індивідуальних або групових інтересів. Але ніякими зусиллями неможливо упровадити цінності, які не відповідають духу народу.

При вивченні етнокультурних традицій способу життя народів різних цивілізацій не можна не враховувати вплив релігії. Релігія як автономна система тісно пов'язана з етнокультурною традицією. Вона спирається на традицію, тобто на досвід сотень поколінь, додає її нормам сакральний характер і тим перетворює їх на жорсткий стандарт поведінки – в обов'язковий стереотип. А національно-культурна традиція з її могутньою

консервативною інерцією створює силу внутрішньої стійкості і опірності зовнішнім діям. Будучи включеною разом з релігійними ідеями й інститутами в єдину комплексну систему (релігію у широкому сенсі слова), традиція створює свого роду непробивний захисний панцир, що оберігає структуру від її руйнування під впливом зовнішніх сил. Саме у цьому полягає зворотна дія релігії на життя суспільства, на характер культури, на хід історії [21].

Ряд авторів, зокрема М. Вебер і А. Тойнбі, надають велике значення релігії як системі, що визначає основні принципи тієї чи іншої цивілізації. Історик-сходознавець професор Л. Васильєв висловлює думку, що при вивченні історії застосування «релігійного» принципу не можна визнати правомочним. Його доводи є такі: сама по собі жодна з релігійних систем, при усій автономності, самодетермінованості і зворотному впливі на суспільство не може вважатися за першооснову в соціально-історичному і історико-культурному розвитку. Проте, необхідно враховувати і те, що середньовічна західна цивілізація багато що узяла з християнства і тому з погляду культурної традиції має право вважатися за християнську. У такій самій мірі близькосхідна арабо-тюрко-іранська цивілізація може іменуватися мусульманською, а цивілізація Індії і ряду прилеглих до неї районів – буддійською для індуїста, цивілізація Китаю і деяких близьких до нього по культурі країн – конфуціанською. Тобто релігійно-культурна традиція з усіма її аксесуарами й інститутами дійсно визначає особливості тієї або іншої цивілізації [21].

У своїй життєдіяльності людина виходить не стільки з безпосередніх інстинктів, скільки орієнтується на прийняту у суспільстві нормативну-ціннісну систему. Опановуючи історично обумовлені морально-правові норми, правила мислення і граматики, форми побуту й естетичні смаки, людина стає не просто представником певного способу життя, типу культури і ментальності, а виробляє власне ставлення до життя, творить, формує свою індивідуальність, а, в кінці-кінців, й життя.

2. 2 Етнокультурні традиції способу життя народів західної культури

Вважається, що дихтомія Схід-Захід починається з появи античної Греції у другій третині першого тисячоліття до н.е. Саме з цього часу греки почали відчувати і фіксувати вельми помітні відмінності свого способу життя від способу життя сусідніх з ними цивілізованих народів Сходу, не кажучи про нецивілізованих „варварів” [19].

Вивчаючи витoki традицій західної цивілізації, до якої належить Україна, дослідники, перш за усе, звертають увагу на роль античної спадщини в європейській культурі. Вивчення ролі античної спадщини в європейській культурі дозволяє переконатися, наскільки є стійкими традиції і як гармонійно вони об'єднують народи Заходу.



Передвісник західної цивілізації – єдина старогрецька цивілізація народжувалася одночасно на двох материках – на Балканах і в Малій Азії. А фінікійська, склавшись в Азії, широко розповсюдилася по африканських і європейських берегах Середземного моря.

Грецька колонізація також охопила побережжя усіх трьох континентів. Держава Олександра Македонського тягнулася від Балкан у Європі до Індії і південних меж Єгипту. Римська імперія, що включала величезні території Західної і Південної Європи, володарювала також і над значною частиною Північної Африки [19].

Європу, Азію й Африку з'єднували не лише політичні узи. Дуже рано встановилися широкі за масштабами економічні зв'язки різних народів цих континентів. Сучасні дослідники усе більше підкреслюють співпрацю, а не суперництво між греками і фінікійцями. Результатом цієї співпраці було виникнення густої мережі економічних зв'язків по всьому Середземномор'ю.

Цивілізація, що формувалася в найбільш розвинених регіонах Європи, усе більше впливала на прилеглі до Середземного моря і найвіддаленіші

області Азії й Африки. Після падіння західної Римської імперії і виникнення на її території варварських королівств багато що з досягнень античного світу було тимчасово забуто. Ці досягнення, як в області матеріальної, так і духовної культури знов і знов відроджувалися, опановувалися і переосмислювалися відповідно до потреб тієї або іншої епохи. Вони стимулювали подальший розвиток різних сфер суспільного життя.

Західноєвропейські країни опановували античну спадщину завдяки знайомству з римськими авторами і латинськими перекладами грецьких авторів, які лише пізніше стали доступними в оригіналах. Завдяки зв'язкам з Візантією, грецька культура дуже впливала на Східну Європу. У Візантії антична традиція ніколи не уривалася ні в архітектурі, ні в мистецтві, ні у філософській думці, ні в літературі, у тому числі й у світській. Твори грецьких авторів із Візантії розповсюджувалися в східних країнах. У VIII ст. н.е. твори Арістотеля були перекладені сирійською, а у IX ст. н.е. праці грецьких філософів й учених – арабською мовами. Частина цих перекладів потрапила на захід і була перекладена на латинь.

Велике значення мала антична спадщина для духовної культури Стародавньої Русі. По мірі християнізації слов'янських народів грецькі рукописи починають переводитися й на слов'янські мови, з ними ознайомлюються і в Стародавній Русі. Відомо, що князь Ярослав Мудрий доручав збирати і переводити грецькі рукописи. Князь Всеволод, а також Святослав і Роман Ярославичі читали по-грецьки. В основному це були твори християнських авторів, але в них містилося багато відомостей, почерпнутих з античної традиції. Наприклад, у XV–XVI ст. н.е. у Стародавній Русі вже добре були відомі Гомер, грецькі філософи, Цицерон. А на заході Європи з грецькою літературою повною мірою ознайомилися декілька пізніше. Цьому значно сприяв приток на захід учених з Візантії, пригнобленої Туреччиною. Поступово питома вага грецької спадщини в європейській культурі стає все більш відчутною. Римлян починають розглядати лише як імітаторів греків [63].

Різні галузі еллінської культури розвивалися нерівномірно і не в один і



той же час. Головні її досягнення відносять на першу половину періоду давнини. Взаємодія грецької і давньосхідної культур створили культуру рабовласницького суспільства еллінізму. Фахівці вважають помилковою думку,

що занепад культури еллінізму, ознаки якого почали спостерігатися з II ст. до н.е., пов'язаний з посиленням східного впливу. Не східний вплив, а соціально-економічна і політична криза суспільства стала причиною занепаду культури еллінізму. Навпаки, використання східних досягнень сприяло розквіту культури еллінізму в III ст. до н.е. Слід підкреслити, що одноставно визнається загальне значення культурної спадщини періоду еллінізму для світової культури. Воно велике і складає істотну частину тієї матеріальної основи, на якій протягом тисячоліть розвивається західна і світова культура [63].

З кінця XX ст. країни Заходу і Сходу почали серйозно замислюватися над традиційними цінностями техногенної цивілізації. В останні століття генеральним напрямком розвитку людства вважається західний тип цивілізації. Розкріпачивши особистість, Захід створив умови для прискореної реалізації потенцій людського розуму, довів до нечуваних висот рівень технічного прогресу. У той же час людина західної цивілізації, світогляд якої формувався переважно на християнських традиціях, є основною причиною глобальної екологічної кризи планетарного масштабу. Ця ж людина західного типу поставила людство перед загрозою тотального знищення. Що ж це за Людина?

На Давньому Сході і на Заході по-різному розуміли саму суть Людини, її призначення на Землі. Внаслідок цього було й різне ставлення до життя, сенсу життя Людини. Це відбивалося на її способі життя, світогляді.

У європейській класичній філософії визначено основні характеристики людини західної ментальності. Це людина прометеївського

типу – активний діяч, перетворювач, творець, динамічна особистість, наділена невід’ємними правами і свободами. Нам добре відома думка про людину, що є царем, хазяїном природи.

У представників західної і східної цивілізації оцінки і норми, а, отже, критерії оцінки цінностей людського буття були і залишаються різними. Це витікає з відмінностей в методологічній основі їхньої філософії. У той же час при всіх відмінностях конкретно-історичних завдань людство послідовно вирішує одну і ту ж задачу – задачу прогресивного розвитку.

Російський історик В.О. Ключевський зазначав, що люди одного суспільства охоче і непомітно для себе засвоюють життєві зручності, що вироблені іншим суспільством, строем, історичним союзом. Легко засвоюються знання, менш зручні для передачі мистецтва; почуття, вірування, поняття без особливих труднощів переносяться з одного часу в інший, з одного історичного союзу в інший. У той же час, політичні та юридичні форми і відносини змінюються, але не переносяться. Також не переносяться звичаї. Вони зустрічаються, борються, в наслідок боротьби зближуються, іноді зливаються, перетворюючись у нові звичаї та легенди, але механічно з місця на місце не переносяться. Тобто, здатність і легкість хронологічного і географічного переміщення елементів суспільного життя різняться в залежності від особливостей суспільства. Життєві зручності що є результатами успіхів у знаннях, самі знання, почуття, релігійні вірування, мистецтва, що є продуктами людського духу, тобто особистості, особливо здатні до історичної передачі. З іншого боку, політичні форми, право, звичаї, легенди, що є продуктом іншої історичної сили – суспільства, не є піддатливі до історичної передачі [73]. З цих позицій ми виходили при вивченні впливу історичного минулого і природно-географічних особливостей на формування національного характеру і традицій українського народу.

2. 3 Римське право як нормативно-правова основа західної цивілізації

Античні цивільні общини були першими у світовій історії демократіями. Виникли вони, як у Греції, так і в Римі в результаті боротьби народу проти родової знаті, що прийшла до влади після знищення влади царів. Перемога народних мас зумовила хід історичного процесу, який пішов у Європі іншим шляхом, ніж у більшості інших народів, що стояли на тому ж ступені суспільного розвитку. Цей своєрідний шлях зумовив і своєрідність грецької і римської культур, що поступово злилися в одну греко-римську, античну культуру – основу пізнішої європейської культури. Її відрізняв, насамперед, світський, гуманістичний характер. Оскільки при всьому значенні і шануванні богів в античному світі не релігія, а саме суспільство санкціонувало існуючий соціальний лад і його етику, а отже, не виникала і якась обов'язкова, нібито, освячена богами догма.

Мислення, пошуки наукового, філософського осмислення світу, дискусії про найкращий устрій суспільства нічим не були обмежені. Активне політичне, цивільне життя розвивало уміння логічно міркувати, пізнавати психологію людей, людську природу, бачити в людській діяльності, в людській особистості цінність, що стала центром у філософії, літературі, мистецтві. Але конструювання античної громадської общини мало й інші наслідки. Заборона поневолення громадян і забезпечення їх, принаймні, на перших порах, коштами для існування (землею) у край знизили можливість визиску. Тому поступово зростаюча потреба в додатковій праці могла задовольнитися тільки за рахунок рабів-іноплеменників. Так виникло античне рабовласницьке суспільство [61, 62].

Державні утворення, що виникли на території Греції у I тис. до н.е., багато в чому відрізняються від держав II тис. до н.е. В результаті військових завоювань держав, що утворилися, формувалися великі держави. Першими з них були царства еллінізму, що виникли на територіях, скорених Олександром Македонським, далі – імперія, створена Римом. Включивши до складу імперії, як царства еллінізму, так і середземноморські області Європи,

Рим сприяв розповсюдженню на них античних інститутів – міського ладу, рабовласницького способу виробництва, техніки, культури [63].

Римська держава поступово включила у свій склад всі європейські території, що прилягали до Середземного моря. Проте переважання Риму було недовговічне. У кінці II ст. у період «варваризації» Західної Римської імперії поживляються місцеві традиції, культури, мови, мистецтво. У III–I ст. до н.е. суспільно-економічний і політичний лад римської цивільної общини породив систему цінностей, в якій головне місце належало доблесті, військовим подвигам і славі «римського імені».

Історія римських воєн виявилася остовом історичної пам'яті римлян, яка лягла в основу розвитку римської культури. Римській культурі був притаманний традиціоналізм і прихильність своїй «домашній» давнині. Стародавній устрій, вдачі предків завжди представлялися якимось ідеалом, що передував усьому подальшому розвитку римського суспільства. Проте спостереження Полібія вказують на інші риси римської культури. На його думку, римляни більш за усякий інший народ є здатними до зміни своїх звичок і запозичення корисного. Криза III ст. до н.е., розкладання рабовласницьких стосунків, вторгнення варварів, широкі соціальні рухи призвели в V ст. падіння Пізньої Римської імперії і розчистили шлях для розвитку нового, феодального ладу [63]. Античний світ залишив величезну спадщину в усіх сферах культури і права, без вивчення яких неможна зрозуміти культуру епохи середньовіччя, Відродження та й сучасної Європи.

Законодавство Стародавньої Греції часто брало на себе роль вихователя-мораліста. Воно передбачало заходи з охорони вдів і сиріт, регулювало управління належного їм майна. У Харона значиться заборона вдівцеві вводити до дому, якщо в нього є діти, мачуху, в протилежному випадку йому загрожує втрата цивільних прав. Сюди ж відносяться й закони проти розкошів. Це є цікава риса старовинного законодавства взагалі, яка повторюється в середні віки, особливо в міському побуті. Законодавець обмежує витрати, забороняє показне багатство, скорочує блиск приватних

осіб, видає приписи щодо одягу, керуючись, очевидно, моральними міркуваннями. Пиха вважалася непристойною або навіть протирелігійною. З таких міркувань забороняли, наприклад (Залевк, Солон, Піттак), пишні поховання, які були у звичаї в знаті, хори найманих плакальниць, спалення разом із померлим маси скарбів. Заборонялося також і непомірне вживання вина (Піттак), ходіння знатних дам з почтом по вулицях тощо [25].

Римське право правники розглядають як одну з підвалин сучасної європейської цивілізації [110]. Історія створення сучасного правознавства починається від часів Стародавнього Риму. Звісно, правові системи існували й у стародавніх цивілізаціях. Більш того, саме римське право зазнало потужного впливу давньогрецького, близькосхідного, іудейського тощо права, запозичивши значну кількість ідей, принципів, конкретних правових норм. Але тільки у Римській античній цивілізації право перетворилося на порівняно самостійний феномен, набуло значення самостійного предмету, який можна вивчати й нині, абстрагувавшись від конкретно-історичних умов, культури, держави, в якій воно сформувалося.

Приблизно 500 років до н.е. були прийняті Закони XII таблиць, в яких викладено правові засади організації громадянського суспільства Давнього Риму. Протягом тисячоліття ці засади розвивалися, набувши згодом вигляду досконалої системи римського права. Вершиною його розквіту було III ст. н.е. Римлянам вдалося досягти таких висот правової культури, що здатні слугувати людству і в наші часи [110].

Під час роботи з літературою ми проаналізували закони і постанови Римського права, що відбивають стан етичного і фізичного здоров'я людини західної культури давнини. Насамперед, ми звернули увагу на ті закони, які безпосередньо або опосередковано впливали або стосувалися питань морального і фізичного здоров'я. Критерієм вибору законів, з тих, що наведені у виданні [18, 112], нами було взято загальноприйнятий підхід до питань, які визначають індивідуальне здоров'я людини (фізичне, психічне, соціальне, етичне). Звертали увагу на такі чинники: фізичні – стать і гендерні

відмінності, вік, соціальний стан, походження, спадковість, статеві стосунки, умови життя, гігієна, харчування, фізкультурно-спортивні уподобання, взаємодія з природою тощо; психологічні – культурний рівень, особливості мислення, психічні розлади і хвороби; соціальні – ієрархічні відносини різних верств населення, суспільні взаємовідносини еліти і народу, військовий обов'язок тощо; етичні і моральні – цінність життя і здоров'я, чесність, порядність, свобода особистості, людяність, справедливість, етичні уподобання тощо. Цікавим є перелік деяких законів Римського права, що стосуються етичного і фізичного здоров'я:

445 р. до н.е. – Скасував заборону на шлюби між патриціями і плебеями.

405 р. до н.е. – Проведена військова реформа Марка Камілла: створена наймана армія, встановлена плата за службу.

358 р. до н.е. – Переслідував зловживання при здобутті посад.

326 р. до н.е. – Пом'якшив особисту екзекуцію згідно принципу, що боржник відповідає своїм майном, але не своєю особою; зокрема, заборонив кредиторам тримати боржників в оковах і в домашніх в'язницях, поки вони не відпрацюють борг.

215 р. до н.е. – Заборонив жінкам носити різноколірний одяг і золоті прикраси вагою більше 12 фунтів, а також користуватися в місті двокінним возом.

181 р. до н.е. – Обмежив кількість запрошуваних на бенкет.

161 р. до н.е. – Обмежував витрати на бенкети.

115 р. до н.е. – Суворо обмежував подачу страв на бенкетах.

103 р. до н.е. – Перший закон про корупцію.

103 р. до н.е. – Дозволив ввезення диких тварин з Африки.

81 р. до н.е. – Встановлена верхня межа витрат на бенкети і похорони.

81 р. до н.е. – Дозволяв парі лише при атлетичних (але не азартних) іграх. Як покарання винуватцю встановлювалася заборона (строком до 10 років) обиратися на громадські посади.

61 р. до н.е. – Карав давання хабара довічним щорічним штрафом.

55 р. до н.е. – Переслідував організований підкуп виборців.

44 р. до н.е. – Встановлена довічна диктатура Цезаря.

18 р. до н.е. – Обмежив товщину стін (висоту будинків і розкіш споруд).

18 р. до н.е. – Обмежив витрати на бенкети.

Основні поняття римського цивільного кодексу, що віддзеркалюють значення морального і фізичного здоров'я людини античності представлені далі [112].

Захист прав та інтересів приватних осіб стає справою держави. Всяке насильство, навіть спрямоване на захист суб'єктивних прав, за винятком самооборони або стану крайньої необхідності, було заборонене. Тобто держава брала на себе відповідальність за здоров'я суспільства і людини. Аналіз деяких положень римського цивільного кодексу показав, що він передбачав існування таких понять, як «здоров'я» і «хвороба». Дотримання законів передбачало виховання морального і етичного здоров'я, формуючи гуманність і співчуття громадян. Нижче наведені приклади, що свідчать саме про це.

За законами XII таблиць від обов'язку з'явлення в суді звільнялися хворі і літні особи, якщо вони не були забезпечені транспортом, а також особи, які надали позивачеві гаранта.

У розділі про фізичних осіб існують такі тлумачення. Правоздатність – це здатність особи мати права і нести обов'язки. Вже в царський період римські юристи розрізняли саму *homo* (фізична людина з його безпосередніми бажаннями, характером, волею) і *persona singularis* (безпосередньо цивільно-правову особу). Навідміну від сучасного цивільного права, відповідно до римського цивільного права, простого народження людини було недостатньо для визнання його суб'єктом права. Для того, щоб індивідуума можна було визнати правоспроможним, потрібно було, щоб він володів статусом свободи, громадянства і певним сімейним статусом.

Іншими словами, він мав бути вільним римським громадянином і особою свого права. Втрата одного із статусів спричиняла припинення або обмеження об'єму самої правоздатності.

Правоздатність виникала з моменту народження людини, проте римське приватне право визнавало правоздатність і за дитиною, яка ще не народилася: «Хто перебуває в утробі, охороняється так, аби він перебував серед людей, оскільки мова йде про вигоди самого плоду». Виходячи з цього, ненароджена дитина також мала право на спадщину за умови, що вона народжувалася живою. Окрім народження дитини живою, застосування цієї норми вимагало, щоб дитина народилася не пізніше за десять місяців після смерті передбачуваного батька. Правоздатність припинялася фізичною або цивільною смертю людини, наприклад, при продажу її в рабство, полоненні, засудженні до вічної каторги і в інших випадках.

Поняття і види дієздатності у римському праві були такі. Нині дієздатність тлумачиться як здатність фізичної особи своїми діями набувати прав і створювати для себе юридичні обов'язки, а також відповідати за здійснення правопорушення. У римських джерелах само поняття дієздатності було відсутнє. Проте з найдавніших часів римляни відмітили, що самостійно відповідати за протиправні дії можуть лише ті фізичні особи, які своїм віком, своїми психічними, моральними і фізичними якостями і своєю статтю гарантують, що в своїх правових діях можуть поводитися як розумні люди. При такому підході видно, що не всі люди могли відповідно до свого віку, станом психіки адекватно оцінювати обстановку, вибирати правильно вид і міру своєї юридично значущої поведінки, усвідомлювати її наслідки.

У тих випадках, коли через недостатній вік, психічні, моральні або фізичні недоліки суб'єкта права таких гарантій не існувало, за уявленням римлян, у таких суб'єктів дієздатність або виключалася, або обмежувалася. Брак дієспроможності компенсувався дією інституту опіки і піклування.

Залежно від віку всі люди поділялися на такі групи:

- неповнолітній – з моменту народження і до 7 років визначався як малолітній;

- з 7 років до віку статевої зрілості, з яким римляни пов'язували завершення фізичного і розумового дозрівання (дитина розглядалася як малолітня, така, що вийшла з дитинства). Пубертатний вік (вік статевої зрілості) для дівчаток був установлений у 12 років, для хлопчиків – у 14 років;

- по досягненню пубертатного віку фізичні особи отримували повну дієздатність. Опіка над ними, за винятком жінок, припинялася.

Проте в класичний період стало очевидним, що ці особи все-таки недостатньо досвідчені і часто стають жертвами обдурювання і шахрайства. Для їх захисту на початку II ст. до н.е. був введений «популярний» штрафний позов проти будь-кого, хто обдурив повнолітню особу, яка молодша за 25 років, навмисно схиливши її до здійснення не вигідної угоди. Сама угода, проте, не скасовувалася. Декілька пізніше претор почав надавати всім особам молодше 25 років, що понесли збиток, засоби, які могли зробити не вигідну угоду недійсною у зв'язку з віком.

В епоху імперії був введений інститут «поблажливості до віку». У тих, кому не виповнилося 25 років, якщо вони про те попросили і отримали відповідний дозвіл, з'являлася можливість вільно управляти власним майном і вільно вести власні справи. «Поблажливість до віку» могла бути надана чоловікам, які досягли 20 років, і жінкам, що досягли 18 років.

Цікавим є те, що в окремий розділ була виділена дієздатність жінок, тобто розрізнялися статеві особливості і враховувалися у визначенні соціального статусу (гендерні відмінності). Якщо чоловік *sui juris* (самостійний), що досяг 14 років, ставав повністю дієздатним і тому виходив з-під опіки, то жінка, що досягла 12 років, продовжувала залишатися частково недієздатною унаслідок своєї природної «легковажності» і нездатності давати звіт в своїх діях. У юстиніанівському праві обмеження дієздатності жінок були практично скасовані.

Дієздатність осіб із психічними, моральними і фізичними недоліками мала такі норми. Фізичні особи, що відставали в своєму психічному розвитку настільки, що не могли віддавати звіт в своїх діях і керувати ними, за умови, що їхній стан був тривалим і супроводжувався ознаками сказу або божевілля, визнавалися на час хвороби недієздатними. Разом з тим, якщо душевна хвороба виявлялася час від часу, а в інтервалах мали місце «прояснення», то в цих інтервалах вони визнавалися дієздатними і, відповідно, могли здійснювати різні правові дії.

Певним чином на об'єм дієздатності впливали наявність у особи фізичних недоліків. Наприклад, глухонімі не могли залишати заповітного розпорядження в усній формі, укладати вербальні (усні) договори тощо. Далі наведені норми, які виховували моральні і етичні якості людини – дієздатність марнотратників. Особи, що безрозсудно витратили спочатку спадок, що дістався їм без заповіту, а згодом будь-яке майно незалежно від того, як воно було придбане (марнотратники), обмежувалися в дієздатності. У своєму правовому становищі такі особи прирівнювалися до становища неповнолітнього, який є близьким до досягнення статевої зрілості. Марнотратникам призначався опікун (*curator*), який був зобов'язаний піклуватися про їхній майновий стан.

Були також норми по обмеженню правоздатності, протидії применшенню честі. Розрізняли три ступені обмеження правоздатності фізичних осіб: втрата свободи, втрата громадянства, зміна в сімейному статусі. Статус особи, що втратила свободу, отримували у різних випадках, зокрема, під час вступу особи до гладіаторського стану. При укладанні особою договору з організаторами ігор (господарем гладіаторської школи), вона брало на себе зобов'язання брати участь як гладіатор в поєдинках у цирках (на арені), зокрема ризикуючи бути убитим («бути спаленим, в кайдани увергнутим, мечем умертвленим»). По відношенню до організаторів ігор гладіатори знаходилися на становищі, подібному рабському: вони

втрачали свободу пересування і особисту свободу, а з цим і можливість користуватися цивільними правами.

Разом з втратою правоздатності, римське право в різні періоди історії встановлювало обмеження правоздатності осіб, які через різні причини заслуговували на етичне і суспільне засудження. Основними випадками такого обмеження були: позбавлення права бути свідком, покриття ганьбою (непряма ганьба, безпосередня ганьба; применшення честі, що пов'язане із заняттям деякими професіями, наприклад, актора, повії та ін.).

Римський юрист Флорентін вказував, що свобода є природною якістю кожного робити те, що йому надумається, якщо це не заборонено силою або правом. Не володіли свободою раби, які не могли мати ніяких прав і розглядалися не як суб'єкти римського приватного права, а як речі, що говорять, знаряддя праці, тобто як його об'єкти. Правовий стан раба практично нічим не відрізнявся від речі. Рабами або народжувалися, або ставали (чітко виписані норми, хто є рабами). Місце поховання раба проголошувалося таким, що знаходиться під охороною релігії нарівні з могилою вільної особи. Незважаючи на те, що панові відносно раба належало право життя і смерті, в посткласичний період здійснення цього права було обмежене: раб, безпорадний унаслідок старості або хвороби, знаходив свободу, якщо був покинутий паном. За нормами римського права рабство було довічним.

Дуже цікавими є дані про правові відносини батьків і дітей, норми виховання у сім'ї. Сім'я (*familia*) – це засноване на шлюбі або кровній спорідненості об'єднання осіб, зв'язаних спільністю побуту, взаємодопомогою і моральною відповідальністю один перед одним.

В період республіки влада голови родини (*paterfamilias*) більше не була ні необмеженою, ні довічною. Вона зводилася до права розсудливого покарання і до права вимагати від всіх членів сім'ї шанування, а коли було потрібно, то і необхідного змісту. Зі свого боку голова сім'ї був зобов'язаний виховувати інших членів сім'ї та утримувати їх.

Наводимо деякі дані щодо правових відносин між матір'ю та її дітьми. Мати по відношенню до дітей спочатку була цілком безправна, перебуваючи в становищі їхньої сестри за життя батька, а після його смерті потрапляючи під владу старшого сина. У класичний період мати, як і батько, зобов'язана була виховувати дітей. Крім того, у матері і дітей з'явилися взаємні спадкоємні права, а надалі на матір, при відомих обставинах, могли бути покладені функції опікуна по відношенню до дітей.

В римській сім'ї була характерною практично безмежна батьківська влада над дітьми. Жодна правова культура не знала такого неприхованого вияву володарювання [110]. Голова сім'ї набував влади над дітьми, яких народив в законному шлюбі, починаючи з їхнього народження. Син, що перебував під батьківською владою, після його смерті ставав у свою чергу головою сімейства і тим самим набував влади над власними дітьми, які були до цього підпорядковані дідові.

Спочатку батько повністю розпоряджався життям і смертю своїх дітей, будучи в праві викинути новонародженого, незалежно від віку продати дітей в рабство або позбавити їх життя. Іншими словами, влада голови сімейства зводилася до його «права життя і смерті» над дітьми. Проте це становище хоча і було закріплене законом, та фактично використовувалося у край рідко. Більш того, з часом ця правомочність батьків стала обмежуватися, а до кінця існування Римської імперії батьківська влада була зведена до права застосовувати домашні покарання. Дітям дозволялося скаржитися магістрату на надмірну суворість батька, і якщо скарга підтверджувалася, батька звільняли від влади над дітьми.

Розірвання шлюбу теж регулювалося римським правом. Досить дієвим засобом проти розлучення впродовж тривалого часу були звичаї. Наприкінці часів республіки у міру розхитування стародавніх звичаїв в Римі запанувало зловживання розлученнями, які стали прямо-таки модними. З тим, щоб покласти межу цьому, була встановлена суспільна рада з питань моральності.

Оскільки нас цікавлять питання біосоціальної основи виховання, особливу увагу ми приділили природному праву Стародавнього Риму, аналіз якого представлений у роботі С.С. Сливки „Природне та надприродне право” [128]. Незважаючи на те, що природа створює умови для існування людського суспільства через ідеальні норми, людина несвідомо чи свідомо порушує ті норми, тобто порушує природні закони. Здебільшого це відбувається через незнання законів природного права, нехтування ними або навіть і через зневагу до них .

Не одне століття філософи і юристи готували теоретичний ґрунт для вивчення природного права, виділивши такі сфери предмета філософського дослідження, як природа (в період античності); моральні норми, Бог і душа (у Середньовіччі); психологія (у Новий час); реальний світ. У період античності всі правові явища розглядали не поза природою, а в безпосередньому зв'язку з нею. Зрозумівши прості, на перший погляд, закони розвитку природи, філософи почали пов'язувати їх з поведінкою людини. Це називають традиційним підходом в античній філософії.

Початкове розуміння природного права в античні часи мало релігійний зміст. В епоху Відродження релігійний зміст природного права доповнило знання законів розвитку природи, утворивши відповідну систему норм. Цю систему збагатили в Новому часі моральні норми, які формують свідомість, мислення людини. У той час природне право визначало конкретний порядок дій людини, необхідних для життєдіяльності і задоволення найнеобхіднішого. Моральним аспектом природного права є те, що його аж ніяк не можна зводити до користі і вигоди. Одним із джерел природного права є моральний ідеал. Позитивно-правові норми, що ґрунтуються на моралі і справедливості, називають природним правом.

Античні греки, як і китайці, активно аналізували ідею справедливості, яку вважали підвалиною правової системи. Вони вважали, що поведінка людини має бути такою, яка не порушує природний план подій, підпорядкований загальному законові (Логосові). Теорії природного права

з'явилися в V ст. у Греції в критичний період античної Просвіти, що відзначився діями софістів. Слово софіст у перекладі з грецької – винахідлива людина, вчитель мудрості і красномовства, мандрівний мудрець та мислитель. Найвидатнішими софістами були Протагор, Георгій, Продік, Гіппій, Антифонт, Крипій, Каллікл та ін. Основною тезою вчення софістів була така: людина є мірою всіх речей. На думку софістів, саме позитивне право встановлюється штучно, волею самих людей, зокрема шляхом погодження. Цьому штучному і договірному софісти протиставляли природне право як таке, що випливає з самої природи людини [62].

У центрі уваги софістів була людина з її різноманітною діяльністю у сфері мислення. Протагор, софіст першого покоління, вважав, що, оскільки за своєю природою люди злі і вороже налаштовані один до одного, природне право приводить людей до порядку лише у тому випадку, коли індивіди погоджувалися на створення держави. Відомий його вислів, що людина є мірою усіх речей. Тезам Протагора софісти наступного покоління (Гіппій, Лікофрон, Алкидам) протиставляли інше трактування природного права. Як казав Платон, усі люди є рівними громадянами по природі, але не за позитивним законом. Той, хто є тираном у відношенні до людей, примушує їх до речей, протилежних природі [42].

Таким чином, природне право стає критерієм для критики позитивного права, що існувало. Як і софісти, Сократ розрізняв природне право і закон полісу. Він дійшов висновку про тотожність розумного, справедливого і законного [64, 115]. Він вводить до загальних базисних підвалин розуміння права новий чинник – природу людини. Природними для людини вважалися ті особисті інтереси, які впливали із здібностей, властивих конкретному індивідові. Гармонія особистого і загального досягається тоді, коли людина посідає в суспільстві місце, відповідне її здібностям [83]. Арістотель вважав, що право буде справедливим, якщо воно сприятиме реалізації людської природи.

Згідно з ученням стоїків і споріднених напрямів, а потім і просвітників XVII і XVIII ст., усе людство підлягає дії світового Розуму, тому природне право для всіх є однакове, незмінне незалежно від часу і місця [6]. Вчення стоїків про право було дуже поширеним та авторитетним у Римській імперії. А римське право, як відомо, вплинуло на увесь подальший розвиток права та його філософію. Цей вплив багато в чому можна пояснити тією історичною обставиною, що концепцію природного права стоїків підтримала християнська церква. Пристосовувавши цю концепцію до нових суспільних умов і свого вчення, вона активно пропагувала природне право.

Відповідно до стоїчної космологічної раціоналістичної моделі, право – це еманация, «відблиск» закону Космосу, який люди поступово осягають і відтворюють як свої закони. Цю модель права, зумовленого всесвітнім законом, хоч би якими помилковими не були її формулювання, можна вважати вихідною у прагненні людства за допомогою права досягти для всіх громадян загальної справедливості, рівної, а не станової, особливої для кожної суспільної верстви. Римські юристи, розвиваючи теорію стоїків, розглядали множину видів природного права. Вони вважали, що природне право – це те, чому вчить вся жива природа, бо це право властиве не тільки людині, а й усьому живому. Наступні правники чітко протиставляли два види природного права: одне – властиве людському роду і людському розуму, а друге – загальне для усіх тварин, включаючи і людину [83]. Для того, щоб їх краще розрізняти, римськими юристами були введені терміни *jus gentium* і *jus civile*. *Jus gentium* у перекладі з латинської означає права народів. Це природне право, властиве розумній природі людини. Разом з тим воно, згідно з доктриною, розглядалося не тільки як природне, а й позитивне право, тобто основане на договорах і звичаях. Воно було протилежне *jus civile* – цивільному праву, яким могли користуватися тільки римські громадяни. Таким чином, у римській правовій доктрині розрізнялись:

- *jus gentium* – загальне для усіх живих істот природне право;
- *jus civile* – позитивне право [42, 128].

За Ціцероном природне право (вищий, справжній закон) виникло раніше, ніж будь-який писаний закон, раніше, ніж виникла будь-яка держава. Право встановлюється природою, а не людськими рішеннями і постановами. Закон, який встановлений людьми, не може порушити порядок у природі і створити право із безправ'я чи благо із зла, чесне із нечесного. Відповідність чи невідповідність людських законів природі (і природному праву) виступає як критерій та мірило їх справедливості чи несправедливості [128].

Видатний представник стоїцизму Луцій Антей Сенека вважав потрібним, щоб у державі панувала рівновага особистих і загальнодержавних інтересів. У природно-правовій концепції Сенеки неминучий і божественний за своїм характером «закон долі» відіграє роль того права природи, якому підкорені усі людські установи, у тому числі – держава та її закони. Римські правники розрізняли 3 види права: природне право; право народів (або загальне право); цивільне право. Природне право вони вважали наддержавним, всесвітнім, ідеальним та притаманним усім моделям (інколи й усім живим істотам) [64].

Систематизатор римського права Гай (середина II ст.) ототожнював природне право і право народів. На його думку, підставою для цього є та обставина, що обидва права містять універсальні принципи, які відображають вимоги розуму й об'єктивної справедливості [83]. На відміну від Гая, Ульпіан Доміцій (170–228 рр.) відрізняв природне право і право народів. Це твердження він обґрунтовував тим, що право народів стосується тільки людей, а природне право – ще й тварин. Крім того, відповідно до природного права, усі люди народжуються вільними. Але рабство й супутні йому закони є наслідком і продуктом права народів [128]. У Кодексі Юстиніана записано, що природне право є таким, якому природа навчає усіх живих істот, адже воно є властивим не лише людському роду, а усім живим істотам, тобто загальноновизнаним [6].

Деякі сучасні філософи вважають, що дотримання норм природного права має своєрідний терапевтичний потенціал, завдяки якому людина

завжди перебуває у здоровому стані. І навпаки, при кожному порушенні цих норм настають відповідні хвороби, недуги тощо. Прояв духовної кризи (як наслідок відвертого нехтування норм природного права) призводить до тяжких захворювань.

Таким чином, людина зобов'язана жити і діяти активно, щоб підтримувати гармонію Всесвіту, але при цьому дотримуватися норм природного права. В іншому разі з'являються сигнали-попередження у вигляді хвороб чи бід, а потім зміна одного «зіпсованого» мікрокосмосу іншим, що означає смерть.

2. 4 Етнокультурні традиції способу життя українців

Однією з найважливіших глобальних проблем сучасності є діалог культур Заходу і Сходу. Це стосується і сучасної України, де на фоні євроінтеграційного спрямування традиційно продовжують розвиватися міжкультурні зв'язки з країнами східної цивілізації.



Наша країна – Україна, з одного боку, територіально розташована у центрі Європи, а з іншого – на межі двох цивілізацій – Західної й Східної. Протягом багатьох віків українські землі були то своєрідним щитом для Європи від навали азіатів-кочовиків, то мостом-перехрестям, по якому пересувалися великі потоки людей, товарів, культур з Заходу на Схід і навпаки. Це призвело до метисації корінного населення й появи у цьому регіоні багаточисельних сумішей расових типів. Суміші генотипів й культур різних цивілізацій безумовно вплинули як на зовнішність українців (виняткова привабливість наших дівчат і хлопців визнана у світі вже давно), так й на їхній темперамент, спосіб життя, соціальні, етичні й духовні цінності, світогляд. Мабуть це є однією з причин того, що далеко не усе західне приживається на нашому ґрунті.

За словами Д. Дорошенка, вплив природи і місцевості на зародження й



розвиток історичного життя давно є аксіомою історичної науки [52].

Тому вважаємо за доцільне звернутися до хронології. Пращури сучасних українців оселилися на території, що вже мала давню історію, а її населення взаємодіяло з культурними народами прадавнього

світу [63, 65]. Сліди перебування людини на території України збереглися з найдавнішого періоду існування людини – з часу палеоліту: стародавнього кам'яного періоду, коли приблизно 3 млн. років до н.е. з'явилася первісна людина, а у період 35–10 тис. років до н.е. – сучасна людина. З часів неоліту (6–4 тис. років до н.е.) і енеоліту (4–3 тис. років до н.е.) залишилася на території України велика кількість знахідок. Особливо їх багато в районі Києва й уздовж Дніпра. На цій території існувала «трипільська культура». На межі II і I тисячоліть до н.е. на зміну неоліту прийшла залізна епоха із своєю культурою. В цей період спостерігається переміщення на територію України різних культур – дунайської, кавказької та ін. На початку першого тисячоліття до н.е. зустрічається перший історично відомий народ на українській території – киммерійці, що належав до одного з тракійських племен. Найдавніші згадки про киммерійців містяться у Одиссеї. Десь у VII ст. до н.е. на зміну киммерійцям приходять скити (скіфи), що вважаються народом іранського походження. Будучи кочівниками, скіфи запозичали елементи культури інших народів – дунайську, кавказьку, іранську, грецьку. Про них багато писав Геродот. У IV ст. до н.е. скифів почали витісняти сармати. Вони володіли українськими степами з IV–III ст. до н.е. по II ст. н.е. Цей народ надовго залишив після себе назву цілої області – Сарматії (Савроматії). Німецький вчений Фасмер довів, що в Південній Україні залишилося близько 600 сарматських топографічних назв. Приблизно у VII

ст. до н.е. практично одночасно з появою скіфів в українських степах почали колонізацію північно-чорноморського узбережжя греки, що в основному мали торговельні інтереси. На зміну сарматам у степи прийшли роксолани (алани), що також були кочівниками. Вони не мали будинків, не знали землеробства, жили на возах, мали багато коней і рогатої худоби. У I–II ст. н.е. відбувалося заселення різних областей української території; приходили племена і народи, що відомі історикам лише по назвах, які залишилися, причому були зміненими грецькими і римськими авторами. Різні вчені називають їх і індоевропейцями, і кельтами, і германцями. Напевно відомо, що наприкінці II або на початку III ст. н.е. перейшло через полісся й у III ст. н.е. розселилося на півдні України від Дністра до Дунаю і до Карпат німецьке плем'я готів, які створили на Дніпрі свою державу. У IV ст. н.е. зі Сходу почався рух гунів – народу урало-алтайського або турко-фіно-монгольського походження. Гуни довго не затрималися на Україні й у першій половині V ст. під керівництвом Аттіли рушили на Захід. На зміну гунам прийшли нові кочові орди – болгари, а за ними – авари. Авари або обры, як вони називаються в древньому літописі, у другій половині VI ст. н.е. заснували свою державу на середньо-дунайській рівнині (тепер – Угорщина).

В результаті калейдоскопу різних народів, що переміщувалися через територію України, приблизно у VI ст. н.е. починають з'являтися слов'яни, безпосередні предки українського народу. Згодом із синтезу культур Сходу і Заходу, модифікованих на чисто слов'янському ґрунті, виникла самобутня культура України. Як відзначає російський вчений Ростовцев, Київська Русь одержала у спадщину від своїх попередників усі риси, характерні для держав, що населяли її територію в класичний період і період переселення народів. А саме, їх войовничий і комерційний характер, прагнення наблизитися, наскільки можна, до Чорного моря, орієнтацію на Південь і Схід, але не на Північ і Захід. Як культура скіфів і сарматів, як культура готів, так і київська цивілізація є південною цивілізацією, що пронизана східними елементами. Вітчизняні історики М. Грушевський і В. Ковалівський довели, що у генотипі

українців є глибокі корені народів арабського Сходу [40, 41, 75]. Тривале перебування під татарською навалою наклало відбиток на всю подальшу історію цього народу і на його національну долю, додавши риси брутальності, жорстокості і деспотизму. Князі східної Русі, при усьому розмаїтті їхніх доль, запозичили від своїх предків політику хитрощів і насильства, вони звикли не розбиратися у засобах досягнення мети. Життя серед безперервної небезпеки, під погрозою щоденної зустрічі з ворогом загартовувала характер народу, формуючи такі риси характеру, як упертість, стійкість. Повертаючись на зимівлю у свої будинки з коштовною здобиччю, заробленою працею своїх рук або відняту у ворога, українці приносили із собою вільний дух степів, дух свавілля і неслухняності. Полянське плем'я (населення Києва і його околиць) відрізнялося бадьорим, відкритим, веселим характером, але, згідно тому рівню культури, було трохи грубим і чуттєвим. Киянам були властиві почуття племінної гордості, славолюбства, свідомості власного достоїнства, але це не призводило до появи почуття переваги, національної винятковості або нетерпимості. Пізніше в літературних пам'ятках зустрічається щось схоже на відчуття винятковості, але це з'явилося з релігійного, а не племінного почуття. У часи Київської Русі традиційні засоби і форми фізичного удосконалення мали подальший розвиток [46].



З давніх давен фізичне виховання народів передбачало передачу рухового досвіду від старшого покоління до молодшого. Цей руховий досвід формувався протягом багатьох століть і відноситься до досягнень духовних цінностей фізичної культури. Історія тіловиховання на українських територіях має давні і глибокі корені. Як і в інших державах, вона традиційно була пов'язана з військовою справою, побутовими і релігійними традиціями [146]. Національно-культурний розвиток країн, що протягом століть боролися за виживання, формували адекватну спрямованість фізичної культури. На основі вивчення найбільш

розповсюджених засобів фізичного виховання прадавніх народів Східної Європи, що мешкали на сучасних українських землях, а також слов'ян, автори наукових праць [35, 36, 46, 99] відзначають наявність зв'язку цих засобів з побутом і світоглядом древніх слов'янських народів. Поява слов'ян в історії не було спокійним явищем, вони увійшли в історію як народ завойовників і загарбників. В умовах постійних воєн із сусідніми племенами найбільше цінувалися фізичні якості людини. Візантієць Маврикій із захоптом висловлювався про слов'янську витривалість. Візантійський історик Прокопій, що був знавцем життя слов'ян, залишив чимало цікавих фактів про особливості військового мистецтва і систему тіловиховання слов'ян.

Спортивні змагання з давніх часів були своєрідною моделлю людських відносин, що реально існують у суспільстві: боротьби, перемоги, поразки, взаємодопомоги, спрямованості на постійне удосконалювання, задоволення творчих і престижних цілей, потреб. Змагальність була універсальним світоглядним принципом слов'ян, основою якого була дохристиянська міфологія. Крім танцю, що був одним з найдавніших засобів фізичного виховання, найбільш розповсюдженим, ефективним і загальнодоступним засобом вважалося загартовування. Існували різні способи і види загартовування, наприклад, своєрідні магічні обрядові дії за участю сил природи – сонця, повітря і води. Багатовіковий народний досвід переконував, що ходіння по землі влітку босоніж, перебування маленьких дітей оголеними під теплим проливним дощем – це надійні засоби загартовування організму, профілактики застудних захворювань. У древніх слов'ян широко використовувалися лазні й інші види загартовування водою. Наприклад, при тривалому богослужінні під час Водохрещення на морозі пили воду, купалися в ополонці. Були свята очищення водою: весняний – на Великдень, літній – на Івана Купала, осінній – на Спасу. У ці дні або купалися в річці, або обливалися водою. Велика кількість річок, озер, інших водоймищ сприяла тому, що уміння плавати і пірнати ставало життєвою необхідністю.

Імператор Візантії Маврикій у спеціальному стратегічному плані про спосіб ведення війни зі слов'янами писав, що вони досвідчені у переправі через ріки, мужньо витримують перебування у воді. Як свідчать билини, спрямованість на перемогу у боротьбі і кулачному бої була значима для слов'ян.

За даними Б.М. Чеснокова [149], з початку свого існування боротьба у східних слов'ян мала силовий, грубий і жорстокий характер. Серед традиційних засобів фізичного виховання наших предків фахівці відзначають кінну їзду, адже спортивна роль коня в древньому світі була значною. Стрільба з лука також займала важливе місце серед засобів фізичного виховання, вона вимагала тривалого навчання з дитячого років. Широко використовувалося слов'янами полювання, яке вимагало уміння швидко орієнтуватися у несподіваних ситуаціях, використовуючи біг, стрибки, метання, стрільбу з лука, кінну їзду, володіння різними видами зброї. Психічна і фізична підготовка дітей, молоді і дорослих до постійної участі у змаганнях, іспитах та війнах була одним з необхідних елементів способу життя древніх слов'ян.

Великий вплив на формування фізичної культури праукраїнців зробила Давня Греція, яка створила суспільство, органічною частиною виховання в якому було тілесне виховання громадян. Однак дотепер недостатньо вивченим залишається той факт, що вже в античний час, внаслідок колонізації давніми греками прибережних земель багатьох морів, поряд з іншими культурними традиціями, за межі Еллади розповсюджувалися олімпійські ідеали [36, 62]. Священні ігри ставали невід'ємною частиною життя багатьох полісів на берегах Егейського, Середземного, Адріатичного і Чорного морів. Починаючи з VII ст. до н.е., до складу давньогрецького світу почали входити праукраїнські землі Північного Причорномор'я. Найбільшими з них були поліси Ольвія (поблизу суч. Миколаєва), Херсонес (суч. Севастополь), Пантікапей (суч. Керч), Горгіппія (суч. Анапа), Фанагорія (біля суч. сел. Сінне на Томанському п-ові), Тир (суч. Білгород-

Дністровський), Танаїс (біля суч. ст. Недвиговської Ростовської обл.) та ін. Зберігаючи віру і традиції своєї батьківщини, північночорноморські греки-колоністи продовжували традиції своїх метрополій, у тому числі й спортивні, агони (змагання) стали невід'ємною частиною їхнього життя.

Традиційні засоби і форми фізичного удосконалювання українців мали подальший розвиток у часи існування Київської Русі (IX–XIV ст.). Як і раніше, умови і спосіб життя слов'ян висували високі вимоги до стану здоров'я населення, його фізичної підготовленості [46]. Є документальні свідчення про те, що у монастирях і церквах серед монахів було поширене військово-фізичне виховання.

Літературні і фольклорні матеріали свідчать, що наші далекі предки значно уважніше відносилися до свого здоров'я, ніж ми. Національний ідеал здоров'я формувався через систему обрядів, повір'їв, порівнянь, приказок. Вітаючись, люди бажали один одному здоров'я. Народні правила етикету вимагали при зустрічі обов'язково запитувати про здоров'я один одного і членів родини. Як і раніше у Давній Греції, у Київській Русі був культ доброго, справедливого богатиря.

З огляду на те, що ідеал богатиря поєднує у собі високі моральні цінності і фізичну досконалість, у Київській Русі з дитинства виховувалося свідоме прагнення до фізичної підготовки, до майстерності володіння різними видами зброї. У Київській Русі побут дитини був пронизаний фізичними вправами, іграми. У ранній період Давньоруської держави існував обряд «постригу», що символізував вступ дитини у доросле життя, на шлях воїна. Це відбувалося в трьох-чотирьох літньому віці, коли дитину перший раз стригли і саджали на коня в знак того, що вже маленький хлопчик повинен добре навчитися володіти зброєю і допомагати батькові у походах. Підліток мав засвоїти різні види зброї, види боротьби, навчитися метати спис, володіти мечем і шаблею, рубати сокирою, боротися в рукопашну, плавати, пірнати, веслувати, ходити на лижах, швидко і спритно лазити по деревах, брати участь у небезпечних іграх з биками. Одним з видів

змагань був біг на 20 і навіть на 25 верст (21,4 і 26,75 км), особливо важливе значення мала кінна їзда [146].



Арабський мандрівник X ст. [79] відзначав, що у слов'ян батько новонародженому синові заповідав лише меч, яким той повинний був добувати усе необхідне для життя. Тобто дитині не заповідали спокійне, забезпечене життя, його націлювали і готували до подолання труднощів, небезпек, причому власними силами. Мимоволі напрошується порівняння з теперішнім часом, коли батьки зростивши, виховавши і давши освіту своїм дітям, не рідко відчують навіть провину перед ними, якщо не залишили матеріальних благ і гарної спадщини. А доросле чадо навіть у 40–50 років може ображатися на них за свою матеріальну і професійну неспроможність. Куди ж поділися традиції життєздатної, сильної, сміливої, іноді жорстокої слов'янської нації у вихованні нащадків? От над чим необхідно замислитися батькам, вихователям, і викладачам і на початку XXI в., оцінюючи результати свого життя і професійної діяльності.



Однією із зон інтенсивних контактів і взаємовпливу різних цивілізацій і культур України була Слобожанщина. Цей район утворився на роздоріжжі Дикого степу між невизначеними політичними межами трьох держав – Росії, Речі Посполитої і Кримського ханства у період XVII – XVIII ст. Один із знаменитих учнів В.Б. Антоновича – Д.І. Багалій представив в своїх працях цікаві відомості по історії Слобідської України [8]. Ми зупинимося на тих, які стосуються питань менталітету, способу життя, культури і освіти.

Козаки у першій половині XVII ст. займалися землеробством й іншими промислами і ремеслами. За свідченням Боплана, вони добре уміли

обробляти землю, сіяти, косити, пекти хліб, готувати м'ясо, мед, брагу, горілку і т.п. Вони були здібні до будь-чого, того чи іншого ремесла, усі були достатньо освічені, хоча роблять лише те, що необхідне у сільському житті. Відрізняє слободян любов до промислів. Другим по важливості промислом, після землеробства, було виробництво горілки. Ця вольність була затверджена усіма державними грамотами як чисто українська вольність, тоді як населення великороса її зовсім не мало. Про те наскільки широко був поширений цей промисел, видно, наприклад, з того, що у 60-х роках XVII ст. у жителів Харкова були: 501 винний казан, 4 броварських і 73 шинкових дворів. Цар Олексій Михайлович пробачив їм недоїмку з винниць, пивоварень і трактирів за чотири роки і на майбутнє звільнив від усіх зборів. Винниці також, як і пасіка, і млини, були першими господарськими спорудами Слобожанщини. Охоче займалися цим промислом в поміщицьких садибах. В кінці XVII ст. він все ще був поширений. Академік Зуєв писав, що головним промислом у м. Харкові були «винниці й шинкарство». Винниці і шинки належали до національних українських промислів. Винниці і броварні слободяни тримали без оброку по дарованих грамотах. Цю свободу утвердила навіть Катерина-II.

Сільське господарство Слобідської України у порівнянні з великоросійським мало свої особливості. Той же академік Зуєв, що приїхав в українську слободу Липці з Белгорода, відзначав, що тут жив народ, зовсім відмінний від великоросійського і мовою, і одягом, і звичаями.

Великоросійський автор Топографічного опису Харківського намісництва (1778 р.) дає цікаве порівняння українського і великоросійського господарського побуту. Він відзначав, що білі, чисті і світлі хатини, веселі садки, городи з різними овочами відрізняють українське село від усякого іншого. У жителів спостерігається європейська ввічливість, а не азіатська дикість. Тут не побачиш рабських звичаїв [8].

Свят у слободян було багато і деякі з них відзначалися декілька днів, наприклад, Трійця. Було немало й місцевих свят. Чоловіки і жінки ходили по

вулицях з музикою – скрипками і цимбалами. Заходили й в шинок, пили там горілку маленькою чаркою і танцювали або український, або польський танок. Слобожанці дуже любили музику й танці. Танцювали метелицю, горлицю і козачок. Горілку любили і вживали її з малих років, але більше заради спілкування, ніж для пияцтва: п'ятеро чоловіків могли просидіти в компанії і випити усього «пів-осьмушки горілки». Пили потроху, а більше розмовляли один з одним, а якщо і випивали більше, ніж потрібно, то рідко лаялися і билися. Взагалі, горілки випивали дуже багато, оскільки вона була практично у кожного мешканця і дешевою. П'яниці серед них звичайно зустрічалися, про що свідчать пісні. Але все таки, як уже згадувалося, пили не для того, аби напиться, а заради компанії і бесіди.

Яка ж натура і характер слободян? Пошлемося на свідчення авторів Топографічного опису Харківського намісництва 1785 і 1788 років і Статистичного огляду Слобідсько-української губернії (30-ті рр. XIX ст.) [8]. Д.І. Багалій наводить дані Г.Х. Квітки (1841 р.), який розповідає про схильність слободян до відвідин церкви: коли з ними поводяться лагідно, в стосунках з начальством вони слухняні, а якщо суворо, то хоча і підкоряються, але з обуренням. Розбої мали місце, але рідко були з вбивствами. Здавалося, що в натурі слободянина була якась м'якість мирного селянина. Навіть народних бунтів в Слобідській Україні, окрім повстання Сірко, не було. Крадіжки і злочинства бували, але участь в них найчастіше приймали не *тубільці* (місцеве населення Слобідської України), а приїжджі великороси. Багата природа була ласкава до українців, і це зробило їх безтурботними і ледачими. Тому вони не ходили на заробітки, як великороси, взимку лежали на печі і палили люльку. До ремесла українці дуже здатні і охоче запозичують усе нове. Вони миролюбні й розсудливі, не схильні до крадіжки і розбою. Сварок з людьми похилого віку не любили.

Як у давнину, так і зараз у звичках і традиціях способу життя, а також у соціально-економічному ладі, політичних інститутах, релігійно-культурній сфері народу, що проживає на території сучасної України, проявляються

характерні особливості як рис корінної нації, так і тих, що властиві етнічним групам певного регіону. У багатонаціональній державі, якою є Україна, при формуванні полікультурного середовища в освітній сфері треба враховувати особливості національного характеру суб'єктів різних культур як серед учнів, так і серед педагогів.

Таким чином, передача інформації з покоління в покоління здійснюється двома шляхами – генетичним і негенетичним. Неспадкова інформація передається у процесі соціалізації людини, вона цілком основана на вихованні і навчанні і проявляється у традиціях. Історія існування людини довела, що необхідність підтримання здорового способу життя є нормою для виживання людської популяції. Поняття „здоровий спосіб життя” має різний зміст, як для різних культур, так і окремих людей.

У давніх народів Східної Європи, що мешкали на території сучасної України, існувала ефективна система психічної та фізичної підготовки молоді та дорослих, вона була одним з елементів способу життя праукраїнців. Встановлення залежності здоров'я людини від способу життя вимагає від держави пред'являти високі вимоги до норм, правил поведінки, пропаганди принципів здорового способу життя.

2. 5 Особливості етнокультурних традицій народів східної культури

Концепція світових цивілізацій була сформульована в загальній формі О. Шпенглером (1922 р.) і розгорнена в наукову теорію А. Тойнбі. Вона стосувалася ролі давньосхідних культур. Стародавній Схід визнавався регіоном, в якому сформувалися і пройшли складний самостійний шлях розвитку декілька незалежних цивілізацій: стародавньо-єгипетська, вавілонська, іудейська, іранська, індійська, далекосхідна. Принциповим положенням А. Тойнбі була теза про рівноправ'я усіх давньосхідних і західних цивілізацій [19].

З позицій марксистської концепції світової історії, історія країн Стародавнього Сходу розумілася як історія єдиної рабовласницької

суспільно-економічної формації. Зараз набуває поширення концепція множинності шляхів розвитку цивілізації і класових суспільств Стародавнього Сходу. Відбувається зближення теоретичних позицій марксистської й традиційної прогресивної історіографії [16].

Традиційно вважається, що історія починається на Сході [6]. Адже, за традиційною точкою зору, західна цивілізація бере початок з другої третини I тисячоліття до н.е., коли з'явилася антична Греція. Більше 10 тисячоліть тому на Близькому Сході виникли перші цивілізації. Саме тут з'являлися й набирали сталих форм найдавніші соціальні і політичні інститути. Довгий час вони існували, не маючи ніяких соціокультурних антиподів. Протягом багатьох віків, а то й тисячоліть, культурні традиції у світі багато у чому визначали арабо-ісламська, індо-буддійська та китайсько-конфуціанська цивілізації [19, 21]. Ці східні цивілізації активно функціонують й у теперішній час.

За часів давнини мала місце відносна культурно-цивілізаційна рівновага античної Європи й стародавніх суспільств Сходу. Епоха ж середньовіччя (III ст. – кінець XVII ст. н.е.) – це період абсолютного культурного, економічного та технологічного домінування Сходу над Західною Європою. Остання протягом цих півтори тисячі років залишалася далекою, бідною і напівдикою у культурному плані окраїною Євразійського материка [125].

Процес розвитку сучасної історіографії Стародавнього Сходу пройшов декілька етапів. Перший етап – від початку до 80-х років XIX ст., другий, – з 80-х років XIX ст. до першої світової війни, третій – з кінця 10-х до кінця 30-х років XX ст., четвертий – після другої світової війни і до 60-х років XX ст., п'ятий – сучасний період, тобто кінець XX – початок XXI ст. [61].

Серед більшості сучасних істориків найбільш поширеною є точка зору, згідно якої світова урбаністична цивілізація свій початок бере на в долині декількох великих родючих річок. Приблизно з середини IV тис. до н.е. на території сучасного Іраку в Межиріччя й на берегах річок Тигру і Євфрату,

іменованої загальним терміном Двуріччя, з'явилися перші надобщинні політичні структури у формі міст-держав. Прикладом є Урук, Джемдет-Наср. Їхнє виникнення пов'язується з культурою народів убайд і шумерів. Межиріччя і сусідні райони (Загрос, Анатолія, Палестина) археологами вивчені досить гарно. Згідно з їхніми даними, варіант розвитку господарства і форм власності шумерів і вавілонян у багатьох випадках був еталоном для культур наступних цивілізацій. На жаль, багато загадок шумерів ще не розгадано [19].

Незважаючи на порівняно недовговічне існування згаданих перших міст-держав, жителі стародавнього Двуріччя зробили свій внесок до світової культури. Наприклад відомо, що шумерське ієрогліфічне писання зіграло вирішальну роль у виникненні алфавітної системи. Система календарного числення, що розвивалася зусиллями жерців, тісно пов'язана з астрономічними спостереженнями і знаками зодіаку. Елементарна математика і десяткова система рахунку, якими ми користуємося і сьогодні, походять саме з стародавнього Двуріччя. У пам'яті нащадків залишилися релігійні уявлення з безліччю богів і храмів в їх честь, міфи з описом життя, подвигів і пригод богів і героїв, розвиток образотворчого мистецтва, культура архівної справи, перші в історії географічні карти і путівники. І це далеко не повний перелік спадщини давнини.

Аж до середини XIX ст. Схід, не дивлячись на колонізацію, залишався тим самим. Це не означає відсутність змін. Зміни були багато в чому зовнішніми й неістотними. Ілюзія зближення Заходу і Сходу, що прискорюється, особливо в роки так званого пробудження Азії, в другій половині XX ст. почала зникати. Традиції Сходу виявилися досить сильними. До того ж більш близьке знайомство з європейською культурою і властивими їй матеріальними цінностями, ставкою на матеріальний успіх як генеральною установкою також зіграло свою негативну роль у справі зниження темпів вестернізації. Це ж сприяло посиленню уваги до власних релігійно-

культурних особливостей і традицій, що лежали в основі великих цивілізацій Сходу [19].

Суть неєвропейської моделі полягає в тому, що приватна власність, навіть з'явившись і зміцнившись, завжди була тут другорядною і ніколи не була захищена від свавілля влади будь-якими привілеями або гарантіями, зведеннями або правами. Альтернативою пануванню приватної власності була *«влада-власність»*. Функції пануючого класу виконували організовані в апарат влади верхи суспільства. До речі, фактично це дуже нагадує систему влади у колишньому СРСР.

Якщо в антично-капіталістичній структурі суспільство стояло над державою, що служила йому, то в неєвропейських суспільствах все було навпаки – держава абсолютно панувала над суспільством і тому була, в термінах історичного матеріалізму, суб'єктом виробничих стосунків і найважливішим елементом базису. Саме у цьому є ключ до структури традиційних неєвропейських суспільств. Без розуміння цього важко розраховувати на адекватне розуміння шляху Сходу, як стародавнього, так і сучасного.

Близькість культур країн Сходу, так само як і кардинальна їхня відмінність від європейської антично-християнської цивілізації, полягає в наступному: система ідей і інститутів в усіх неєвропейських традиційно-цивілізаціях дуже розрізнялися одна від одної, але різночот сходилися в основному – усі вони обслуговували структури, де приватновласницькі стосунки не були головними. Тому не існувало того, що сприяло б їх швидкому й ефективному розвитку, як було у Європі (за винятком феномену Фінікії). Процес формування системи ідей і інститутів в рамках кожної традиції-цивілізації йшов повільно, особливо на ранньому етапі розвитку держав. Соціально-політичні інститути європейського феодалізму принципово не були іншими, як у стародавньому, так і у середньовічному Сході, особливо у періоди децентралізації [19].

Період колоніалізму – третій етап історії Сходу. Як і попередні етапи старовини і середньовіччя, він не був пов'язаний з кардинальною ломкою існуючої структури, за винятком, мабуть, Японії. Але все ж таки цей новий етап приніс Сходу те нове, що спонукає говорити про нього як про окремий і важливий період його історії [20]. У цей період починається проникнення колоніального капіталу спочатку переважно в торговій, а потім і в промисловій його формі. Хронологічно цей етап є важливим для Сходу в цілому, включаючи Африку і Латинську Америку.

Неєвропейський світ, будучи зламаний європейським колоніальним капіталом вже у XVI ст., впродовж ряду останніх століть вимушений був пристосовуватися до умов, що змінювалися. Внаслідок цього відбулася деяка трансформація його традиційної структури. У неєвропейських суспільствах виникли і подалу затверджувалися ті умови, які у капіталістичній Європі сприяли прогресу. Тим самим колоніальні країни як би наближалися до європейських стандартів, причому вельми швидкими темпами.

Початок колоніальної торгівельної експансії був покладений на рубежі XV–XVI ст., завершився етап колоніалізму на Сході в період середина XIX–середина XX ст. Першим народом, який з широким розмахом реалізував практику колонізації, були фінікійці. Для них торгівля і мореплавання були чи не основним заняттям. Вважають, що фінікійці в деякому розумінні – це попередники античних греків. Пізніше естафету колонізації фінікійці передали грекам, а ті – римлянам. Якоюсь мірою за процес такого ж роду можна вважати еллінізацію Близького Сходу після походів Олександра Македонського, хоча характер колонізації у цей час був все-таки дещо іншим. В ході колонізації ближніх околиць, а іноді й дальніх заморських територій йшов процес розвитку, взаємовплив культур та ін. [20]

Таким чином, колоніалізм у широкому сенсі слова – це важливе явище всесвітньо-історичного значення. Це господарське освоєння порожніх або слабо заселених земель, осідання на заморських територіях емігрантів, які приносили з собою звичну для них організацію суспільства, праці і побуту й

вступали у вельми непрості взаємини з аборигенним населенням, що знаходилося, як правило, на нижчому ступені розвитку.

Розглянемо декілька варіантів колонізації, що допоможе розібратися у процесах взаємодії культур Сходу і Заходу [20]. Перший варіант колонізації був пов'язаний з колоніальним захопленням і географічними відкриттями. Другий варіант колонізації не вів до швидкого розвитку колонії, але все таки мав потенції для деякого розвитку. Це відбувалося за рахунок наявності невеликої частки європейської підприємницької традиції, що сходила до антично-капіталістичного типу розвитку.

Третій варіант – колонізація районів з несприятливими для європейців умовами проживання. У цих нерідких випадках місцеве населення, незалежно від його чисельності, було пануючим. Європейці опинялися лише нечисленним вкрапленням в нього. Це мало місце всюди в Африці, в Індонезії, Океанії і подекуди на Азіатському континенті.

Варіант четвертий є найбільш типовим для Сходу. Це ті численні випадки, коли колонізатори потрапляли в країни з розвиненою багатовіковою культурою і багатою традицією державності. Тут велику роль відігравали різні обставини. До них відносяться уявлення європейців про багатство тієї або іншої країни Сходу і реальна сила країни, яку колонізували. Це міцність її державної влади, традиційні форми тієї або іншої східної цивілізації з їх нормами і принципами та ін. Характерним для четвертого варіанту колонізації слід вважати те, що колонізатори в таких країнах були меншістю, яка діяла в умовах достатнього розвиненого суспільства, керованого місцевими правителями і власними законами. У цьому випадку колонізатори не могли створити ні європейську модель, ні гібридну структуру, ні просто придавити своєю потужністю і направити життя відсталого місцевого населення по бажаному шляху, як це було в Африці. Тут можна було лише активно розвивати торгівлю і за рахунок ринкового обміну отримувати вигоду [20].

За даними фахівців, до XV–XVI ст. Схід був і багатше, і краще облаштований, не говорячи вже про високий рівень його культури в процесі розвитку капіталізму. Але ставлять питання: чому ж не на Сході активно розвивався капіталізм? На традиційному Сході не могло бути і мови про капіталізм як принципово інший лад без традиційного панування держави і з приватною власністю й вільним ринком. Для цього не було умов. І лише в унікальних обставинах Японії такі умови з'явилися, та й то далеко не відразу. Ідеально підготовлений для цього японським феодалізмом і конфуціанською культурою ґрунт, зв'язки з європейськими колонізаторами (голландці і «голландська наука»), що здійснювалися протягом двох – трьох століть, сприяли тому, що в японському ґрунті почали з'являтися капіталістичні паростки. Таким чином, у випадку з Японією зіграв свою роль зв'язок колоніалізму і капіталізму. Але в решті випадків цей зв'язок не міг функціонувати в такій мірі, як цього можна було б чекати.

Отже, традиція як явище культури свідомо передається від покоління у покоління з метою підтримки життя етносу. Разом з тим, людина як виразник дії, тобто прояву традиції, є інформаційною характеристикою культури, яка, у свою чергу, однаковою мірою представляє усі без винятку сфери суспільного життя. Тому в кожній державі культурні традиції є соціально-стереотипним досвідом і виконують вони важливі функції життєзабезпечення.

Окремий дуже потужний пласт являє фізична культура Сходу. Це питання в останні роки усе частіше піддається ретельному вивченню. У попередніх працях ми висвітлювали деякі аспекти, що стосуються традицій способу життя, національного характеру і фізичного виховання народів індо-буддійської, арабо-ісламської та китайсько-конфуціанської цивілізацій [14, 32, 135].

Деякі результати досліджень представлені у табл. 2. 1. Наведені дані доцільно враховувати викладачам фізичного виховання, які працюють з іноземними студентами, особливо для організації позанавчальної роботи.

Таблиця 2.1 Фізкультурно-спортивна активність молоді країн східної цивілізації

№ п/п	Показники, що вивчалися	Студенти вузів України – вихідці з країн Сходу, %		
		Китай (n=20)	Індо- пакистанський регіон (n=20)	Арабський Схід (n=20, чол.)
2	Наявність ФК у шкільному розкладі	100	100	100
3	Наявність теорії ФК (у школі)	66,7	33,3	40,0
4	К-ть уроків ФК у школі: 1р./тижд. 2 р./тижд. 3 р./тижд. 4 р./тижд. 5 р./тижд. 6 р./тижд.	22,2 66,7 1,1 – – –	52,4 9,5 14,3 4,8 14,3 4,8	1 – 3 рази
5	Тривалість уроків ФК у школі	40 – 60 хв	30 – 90 хв	45 – 90
6	Наявність у школі екзамену, заліку	(3 або 9 кл.) 66,7 55,6	(8 або 10 кл.) 28, 6	55,0 45,0
7	Наявність оцінки в атестаті, сертифікаті (у школі)	44,4	71,4	45,0
8	Займалися ФСД у вільний час (у школі)	100 >2 видів спорту	100 крикет-28,6 інші сп.ігри-76,2	100
9	Брали участь у змаганнях: подобалося змагатися, дивитися змагання (у школі)	77,8 66,7 77,8 (чол., жін.)	57,1 76,2 55,2 (переважно чол.)	80,0 90,0 85,0 (чоловіки)
10	Займаються ФСД у вільний час (у вузі)	66,7	57,1	70,0
11	Віддають перевагу активному способу життя	77,8	61,9	75,0
12	Батьки займалися ФСД	88,9	57,1	65,0

Нижче наведені деякі відмінності та взаємовплив двох світів – Сходу і Заходу протягом історичного розвитку людства. Для суспільства, зорієнтованого на такі традиційні форми регуляції життєдіяльності як ритуал і звичай (східна культура), норми, що діють, і правила вважаються за успадковані від предків і вже тому мають обов'язковий характер для будь-якого члена групи. Загальний принцип «єдино правильної поведінки» в

традиційному суспільстві, проте, все ж таки не виключає деякі можливості вибору між лініями поведінки, які не вважаються за порушення.

Поведінка людини, орієнтованої на традиціоналізм, обумовлюється надійним захистом традиції – універсального механізму селекції і життєвого досвіду, його акумуляції і просторово-часового розповсюдження. Це дає можливість забезпечувати зваженість і стійкість, необхідні для існування індивіда і соціальних груп. Без функціонування такого механізму існування людини неможливе [82]. Саме таку надзвичайно важливу функцію традиції і її похідної – традиціоналізму підкреслюють східні етико-психологічні й філософські учення. Наприклад, психологічні теорії у Стародавньому Китаї розвиваються навколо таких понять, як *Дао* – першооснова, першопричина Всесвіту, шлях людини; *традиція* і *вчинок* – це практичне втілення законів психічного життя. Носієм і хранителем традицій виступає старше покоління, старійшини. От чому у країнах Сходу, тобто у традиційних державах, де традиція є визначальною категорією світогляду, так уважно і шанобливо ставляться до людей похилого віку.

Таким чином, прагнення до сталості й безперервності усвідомлюються людиною як потреба, тобто особливий психічний стан індивіда. Потреба у традиціоналізмі проявляється в неусвідомлених схильностях, узагальненнях, симпатіях, пристрастях, а також в усвідомлених мотивах поведінки [82].

2. 5. 1 Арабо-ісламська цивілізація

Арабські країни мають спільне історичне минуле і являють собою досить гомогенний простір щодо цивілізації й культури. Однак цей великий регіон, до складу якого входять 21 країна разом з Палестинською автономією, є зовсім не однорідним за такими показниками, як географічне розташування, рівень життя, модель системи освіти та ін. Згідно даним ЮНЕСКО, рівень освіти у країнах арабського Сходу є невисоким. А у деяких країнах рівень неграмотності населення досягає навіть 80–86 % [50].



«Схід» – поняття умовне, причому не стільки географічне, скільки історичне, соціальне і політичне. Як правило, воно охоплює майже весь неєвропейський світ, окрім тих країн і регіонів, які були заселені вихідцями з Європи, наприклад, Америка і Австралія. Корінне населення цих континентів, як і Африки, або було знищено, або перебувало на рівні первісності. Тому в поняття «Схід» вже з XVIII ст. включали лише країни Азії і північної Африки. Це були райони неєвропейського світу, знайомі з порівняно розвинутою цивілізацією і державністю.

Незважаючи на обмеженість знань про Схід у XIX ст., Гегель і К.Маркс так розуміли суть азіатської структури: це, по-перше, слабкість індивіда перед всевладною владою державою і очолюючого її деспота і, по-друге, обмеженість ролі приватного сектора і товарно-грошових відносин через залежність того й іншого від централізованого контролю. Звідси - абсолютно інші, в порівнянні з європейськими, соціальна структура, політичні та інші інститути [24].

Сучасне поняття «влада-власність» підкреслює первинність влади за відсутності приватної власності. І це не дивлячись на те, що ця приватна власність все-таки виникла на Сході, хоч і відрізнялася від європейського варіанту. Існування і навіть переважання такого роду економічних відносин в докапіталістичних суспільствах Сходу якраз і було першопричиною, першоосновою тієї принципової структурної різниці, яка існувала, а багато в чому і продовжує існувати, між Сходом і Заходом. Наслідком стала поява у східних суспільствах інститутів і традицій, які відрізняються від європейських. До особливостей соціальної структури східних суспільств відносять такі:

- невичленування індивіда з колективу;

- слабкість окремих власників;
- корпоративність (багаточисельні вертикальні зв'язки, безліч об'єднань типу кланів, каст, сект, земляцтв, общин, цехо-гільдій та ін.);
- слабка класова диференційованість, слабка роль класових антагонізмів або навіть їх відсутність [42].

Одною з суттєвих особливостей східної культури є те, що у процесі передачі традицій вирішальну роль завжди відігравала особистісна основа навчання. Головним охоронцем і носієм традицій був майстер-вчитель і його велична постать, а ідеальною організаційною структурою для передачі традицій була школа.

У східних суспільствах релігія по відношенню до держави була цементуючою основою. Вона завжди робила ставку на стабільність, консервацію існуючої норми, збереження соціально-політичного статус-кво. У різні історичні періоди в умовах мінливої політичної картини світу у визначенні політики і тактики всіх країн, що розвиваються, нерідко провідну роль грали країни ісламу. Швидкими темпами арабо-ісламська релігійно-культурна традиція підкоряла собі завойовані країни і народи.



Іслам має спільне коріння і культурні традиції з християнством й іудаїзмом. Як релігійна доктрина і форма соціальної організації він завжди грав на мусульманському Сході дещо іншу роль, ніж, скажімо, християнство в Європі. Ніколи, навіть під час свого повного панування над людьми, християнство не витісняло повністю світської влади. Іслам же заповнив собою усе мусульманське суспільство. Він визначив характер економічних відносин і форми політичної адміністрації, соціальну структуру, культуру і побут правовірних. Правовірні повинні суворо дотримуватися ту існуючої

ієрархії соціальної структури. Зокрема, не заздрити благам, якими аллах наділив деяких обраних (сура 20, аят 131) [21, 66].

Хоча на мусульманському Сході станові привілеї і спорідненість завжди високо цінувалися, вони все ж таки не перетворилися на систему замкнутих аристократичних привілеїв, як це трапилося в Європі. Соціальна етика ісламу полягає в наступному. Як і Біблія, Коран закликає людину працювати. Цим передусім вона забезпечить собі царство небесне. Людина повинна бути скромною і терплячою, мужньо зносити усі знегоди цього світу і сподіватися на спасіння в замогильному житті. Життя – це примарна утіха, зваблювання і пихатість, прах і суєта, «забава і гра» (сура 57, аяти 19 і 20). Звідси і висновок: не слід прагнути до щастя в земному житті, правильніше сподіватися на життя небесне. Тобто, іслам, як і будь-яка інша релігія, покликаний гасити соціальну активність мас, спрямовуючи її в світ ілюзорного, концентруючи в руслі чисто релігійної діяльності. Мусульманське право єдине: воно не ділиться на цивільне, кримінальне, релігійне. Іслам із своєю культурною традицією впродовж багатьох століть був фактичною межею, що розділяв Європу і Азію, Європу і Африку не лише територіально і географічно, але й в релігійно-культурному плані. Він також вплинув на фізичну культуру народів арабського Сходу.

Одним з елементів мусульманського способу життя є гігієна тіла, заборона алкогольних напоїв і заняття фізичними вправами. Найбільш поширеними видами вправ серед народу здавна були скачки на конях і верблюдах, метання списа й інші традиційні для старовини фізичні вправи. Переважно це були засоби фізичного виховання, основна мета яких - військова підготовка. Фізичне виховання як елемент загального виховання молоді здійснювалося стихійно у кожній родині, общині. Цей вид виховання відповідав, в основному, вимогам віри і залежав від військової обстановки і часу.

Таким чином, арабські країни, маючи спільне історичне минуле, є досить однорідним простором в цивілізаційному і культурному відношенні.

Проте цей великий регіон, до складу якого входить 21 країна разом з Палестинською автономією, не є однорідний за такими показниками, як географічне положення, рівень життя, модель системи освіти тощо.

2. 5. 2 Індो-буддійська цивілізація

Найдавніша в Південній Азії цивілізація називається Індською. Вона



виникла в районі р. Інд на землях, що є нині в основному територією Пакистану, і датується приблизно XXIII–XVIII ст. до н.е. Таким чином, Індська цивілізація може вважатися третьою за часом появи давньосхідною цивілізацією після Месопотамської та Єгипетської [61].

У середньовіччі Індію можна було розділити на три основні регіони, географічні особливості яких суттєво відбилися на історії їхніх мешканців: долина р. Інд, долина р. Ганг, південь півострова Індостан. У цей період на півночі і в центрі Індостану більшість населення користувалося мовами індоарійської групи. Мовами науки, державного управління і культури були санскрит (у буддійських державах, індуїстів) або перська і арабська мови (у державах ісламу) [125]. Саме *санскрит* упродовж тривалого часу забезпечував культурну суперетнічну єдність індійців. Це є мова штучна, тому відрізняється чітко нормованою і уніфікованою системою, доведеною до формальної досконалості. У санскриті було 4000 правил.



Індія – найбільш багатонаціональна країна в світі, її населяють сотні націй, народностей і племінних груп, що говорять на мовах що відносяться до різних мовних сімей. Усі вони перебувають на різних ступенях соціально-економічного розвитку і стадіях формування етнічних спільнот.

Фундаментальною, цементуючою основою

індійського суперетносу завжди була унікальна варново-кастова система. Ще із старовини зберігся поділ суспільства на чотири *варни* (колір) – брахманів (жерців), кшатріїв (воїнів), вайш'їв (ремісників, землеробів, торговців) і шудр (слуг). На початку нової ери цей поділ перетворився на одну з класифікацій різних каст – *джаті* (народження, походження). Щоб стати повноправним членом однієї з перших трьох варн, необхідно було не лише народитися в ній, але й пройти церемонію посвячення, а також спеціальне навчання в будинку вчителя-брахмана [61]. У пізньоведійський період жерці (*брахмани*) являли собою особливий стан, який претендував на перевагу над іншими варнами. З погляду індуїзму, усі касты об'єднує те, що члени кожної з них мають спільну *карму*. Кармою можна назвати всю сукупність діяльності людини по відношенню до собі подібним і всьому світові.

У середині I тис. до н.е. в Індії з'явилися нові релігійні течії, найбільш важливою з яких був буддизм. Потім він перетворився на першу світову релігію. Суттєва відмінність між стародавньою ведійською релігією і буддизмом полягала в наступному. Якщо ведійський жертвний культ був спрямований, головним чином, на досягнення благополуччя сім'ї й общини, то метою буддизму було спасіння особистості.

Успіху буддизму сприяли ідеї рівності людей, особливо ченців, незалежно від *варн* і *каст*, а також ідеї доброчесного правління монарха, терпимість і культ етики. Як доктрина, буддизм ніколи не був чимось єдиним і цільним, таким, що вийшло з вуст великого Вчителя [21].

Етика раннього буддизму, як і джайнізму, полягала в основному в індивідуальній, навіть в егоїстичній позиції. Згідно з нею, кожен поведився по відношенню до всіх інших людей і до суспільства загалом добре лише тому, що це було необхідно для нього самого, для покращення його карми і для кінцевого визволення від неї.

У III столітті в Індії розпочалися глобальні процеси поступового загнивання державних структур. Робились спроби під впливом буддизму, а також іноземних культурних нашарувань побудувати державність поза

варново-кастовою системою. Розпочав зароджуватися *індуїзм*, культова колонізація і релігійна перемога якого завершилася в Індії у VIII–IX ст. Цей період в історії названий «індуїстською революцією».

Індуїзм – одна з традиційних релігій Індії, навколо якої століттями будувалася її культурна, соціальна і політична єдність. В процесі формування ця система увібрала в себе немало стародавніх вірувань і культів аборигенних племен [21]. Тому її можна розглядати як комплекс всіляких вірувань багаточисельних народів Індії, центральне місце в якому відводиться громадсько-кастовим традиціям і освячуваням релігією соціальним нормам.

Основну соціальну орієнтацію в Індії від старовини до наших днів відрізняє «*поведінковий синдром*» (термін за Ю.Г. Хабермас). Він традиційно відноситься до консервативних сторін життя і складає одну з яскравих і самобутніх рис індуїзму, дуже далеку і чужу для європейського розуміння.

Етнографічний підхід до вивчення поведінки відрізняється від інших тим, що поведінка досліджується як важливий структурний компонент культури, що характеризується певним знаковим змістом і є обумовлений соціальними, етичними і естетичними традиціями даного етносу. Виходячи з цього, в роботі М.Ф. Альбеділя зосереджена увага на формах поведінки, які були вироблені в стародавньому індійському суспільстві і у вигляді готових формул стали надбанням наступних поколінь, сформувавши традиційні для індійського суспільства поведінкові норми [2].

Правила поведінки в традиціях Індії пов'язані з різними стадіями життя людини. Своєрідний план фіксованих соціальних установок, актуалізація яких в стандартних ситуаціях визначала поведінку члена індійського суспільства, містився в доктрині, індуїста, згідно з якою весь період вищих каст ділиться на чотири стадії життя (санскр.– *asrama*). Як приклад, нижче наведені правила поведінки деяких з них.

Перша стадія – стадія учнівства (скр. *brahmacarin*) розпочинається післяобряду ініціації (але не з народження) і полягає у вивченні священних

ведійських текстів у домі Учителя, підтримці священного вогню, обслуговуванні Учителя тощо. Головна установка моделі поведінки індивіда на стадії учнівства виказується у формулі «учень повинен робити корисне для *гуру*». Правила «гарного тону» викладені в дидактичному стилі: не будучи запитаним, нехай нікому нічого не пояснює; якщо запитують неправильно, знаючий мудрець нехай поводить ся в світі, як німий. У стародавніх текстах ретельно викладені усі можливі компоненти поведінки: форми вітання старших і форми відповіді на вітання, форми звернення до старших і молодших, до жінок різних соціальних шарів, родичів, посадовців. Навіть звичне питання про здоров'я містило каверзу - залежно від кастової приналежності адресата для слова «здоров'я» уживався суворо певний синонім.

Обряд посвячення здійснюється наставником – *гуру*. Відтепер учень починав жити в його будинку і навчатися, поряд з іншими, правилам «гарної поведінки», які у наведених джерелах зводяться переважно до благочестивої слухняності старших і старанної посидючості, у вивченні священних текстів. Вивчення Вед у домі наставника повинно було тривати 36 років, половину або чверть цього терміну, або ж до повного засвоєння текстів. Завершення періоду учнівства завершувалося останнім обмиванням і принесенням дарунка Учителю (до цього підношення дарів вважалося порушенням правил). Таким дарунком могло бути все, що завгодно, від земельного наділу до городніх овочів – лише б воно принесло задоволення вчителю. Як особливо похвальними з боку етичного закону, є випадки дарування дочки з узливанням води; для інших варн цей обряд робиться за обопільною згодою.

Головним заняттям для тих, хто живе в другій *ашрамі* (домохазяїна) проголошувалося читання Вед. Воно повинне було виконуватися невтомно в належний час. Величезний набір правил вказує, в яких випадках читання повинне зупинятися або навіть зовсім припинятися, наприклад: двічі народженому не слід читати ні під час пилової бурі, ні коли небо червоне, ні

при завиванні шакалів, ні коли виє собака, реве осел або верблюд, ні в товаристві. Неможна було читати священні тексти біля кладовища, в загороді для корів, верхи на коні, на ослі, на верблюді, стоячи на безплідному ґрунті, їдучи на возі тощо.

2. 5. 3 Китайсько-конфуціанська цивілізація

Китайська імперія, являючи собою найархаїчніше з державних утворень, була одночасно й однією з найпередовіших держав давнього й середньовічного світу [99]. На світовому просторі впродовж декількох тисячоліть з'являлися, піднімалися, занепадали і руйнувалися великі імперії.



А Серединна держава незмінно продовжувала існувати як стійке державне утворення, що зберегло унікальну культурну самобутність. Переживши глибокі потрясіння, Китай і зараз, напочатку 21 століття, є однією з країн, що динамічно розвиваються.

Специфічна китайська система цінностей склалася декілька тисячоліть тому – ще у Шаньско Чжоуськім Китаї (XVI ст. до н.е. – 221 р. до н.е.). Протягом багатьох віків (III ст. до н.е. – III ст. н.е.) у Китаї існувала біполярна структура: конфуціанство з його раціоналізмом і релігії – даосизм і буддизм. Співіснуючи, ці доктрини поволі зближувалися й знаходили своє місце у китайській системі релігійного сенкритизму. Конфуціанство переважало у сфері етики і соціально-економічних відносин. Даосизм з його магією, метафізикою та пантеоном божеств і духів був спрямований на сферу почуттів і як би компенсував сухість і раціоналізм конфуціанства. Буддизм турбувався про замолювання гріхів, народжував і підтримував ілюзії про світле майбутнє.

Саме ці засади в значній мірі впливали на формування системи цінностей, що домінують у стереотипах поведінки людей, у відношенні до

новацій, у стосунках між людьми, суспільством і державою у сучасному Китаї. Вищезазначені цінності, що взаємопов'язані з психологічними особливостями мислення і духовною орієнтацією китайців, і є основою його світогляду. Як відомо, на основі світогляду формуються національні риси характеру народу. За словами Л.С. Васильєва, китайська цивілізація відрізняється від інших тим, що соціальна етика і адміністративна практика відігравали завжди найголовнішу роль. Тверезо і реалістично мислячий китаєць ніколи не замислювався занадто багато над таїнством буття, проблемами життя і смерті. Він найбільше цінує матеріальну оболонку, тобто своє життя. Рисами національного характеру китайського й інших народів, що історично були причетними до конфуціанської цивілізації, є:

- соціальна дисципліна у поєднанні з вмінням за умов нужди задовольнятися малим і не нарікати;
- працелюбство, прагнення до знань і вміння використовувати їх для зміцнення сталого минулого;
- постійна спрямованість до самовдосконалення й змагальності з метою зайняти більш високий соціальний стан у суспільстві;
- міцність соціально-сімейних зв'язків і багато інше [21].

Величнішими й загальновизнаними пророками, як у давньому, так і у сучасному Китаї були перш за все ті, хто вчив жити достойно і у відповідності з традиційною нормою, жити заради життя, а не в ім'я блаженства на тому світі або спасіння від страждань.

В літературі існує думка, що саме завдяки конфуціанству з усім його культом давності і консерватизмом китайська держава і суспільство проіснували більше двох тисяч років майже у незмінному вигляді.

Поряд з цінністю життя такі поняття, як знання, освіта, самовдосконалення у Китаї також були вищими цінностями. Це доводить точку зору, що освіта зумовлюється конкретною культурою [147].

Конфуціанські традиції виявилися на рідкість сталими, життєздатними навіть і зараз, на початку 21 століття. Вони варті того, щоб їх знати.

Основними концепціями конфуціанства є, по-перше, доктрина досконалої людини (*цзюнь-цзи*), доктрина гуманізму (*жень*) і доктрина належних норм взаємовідносин між людьми (категорія *лі*). Система конфуціанських цінностей дуже у стислому вигляді була такою: культ минулого, культ старших (за віком, станом, посадою), культ ритуалу, культ обов'язку.



Проаналізувавши традиції у системі китайських цінностей від давнини до теперішнього часу, можна зазначити, що вони так чи інакше спрямовані на удосконалення людини. Причому у Китаї не було розподілу на духовне, розумове і фізичне вдосконалення. Цей розподіл навчання і виховання з'явився у значно пізніший період розбудови освіти. На Заході існує думка, що саме ця обставина є однією з основних вад сучасних західних

систем освіти. Ми поділяємо цю думку.

Таким чином, у представників західної і східної цивілізації культурні норми поведінки, спосіб життя, а також критерії цінностей людського буття різняться, що впливає з методологічної основи їхньої філософії.

Розділ 3. Психолого-педагогічні аспекти формування особистості

3. 1 Біосоціальний підхід до здоров'я людини і суспільства

Відповідальність людини за майбутнє цивілізації і життя на Землі постійно зростає. Усвідомлення і формування цього відчуття неможливе без фундаментальних змін в цивілізаційних основах людського буття, реального затвердження принципу єдності природного і соціального. Недооцінка або тілесного, або духовного начал людини має згубні наслідки, так само як і переоцінка одного з них. Це треба враховувати всім, хто причетний до процесів виховання і освіти.

Сучасний розвиток суспільства з швидкими змінами устрою життя людей і сфери їх проживання характеризується зростанням числа хронічних захворювань. Адаптологи вважають, що це зв'язано, передусім, з браком знань по створенню адекватних умов праці й побуту, по питаннях індивідуального відбору в різних сферах виробництва, а також слабким впровадженням здоров'яформуючих методик навчання. У ряді наукових публікацій відчувається нестача знань в таких напрямках, як механізми пристосування здорового життя в екстремальних умовах і його передпатологічних станів. Тому при вивченні проблем еволюції, біології і генетики людини особливу увагу науковці приділяють соціальним чинникам і системам життєзабезпечення.

Під системою життєзабезпечення розуміють оптимальну науково обґрунтовану цілісну організацію життя людей, диференційовану відповідно до соціально-економічних, екологічних і демографічних чинників, направлену на всебічний розвиток людини, популяції, населення, досягнення гармонійної єдності людини і суспільства, суспільства і природи [68, 127].

Якщо еволюційний процес розглядати як прогресивний розвиток властивості пристосування до навколишнього середовища і властивості пристосування цього середовища на користь живого, то поняття „життя” і „адаптація” суттєво перекривають одне одного.

Мабуть не випадково В.В. Парін (1973 р.) поняття *«норма здоров'я»* визначає як оптимальний стан живої системи, при якому забезпечується максимальна адаптивність [68]. Нині немає єдиної думки з приводу визначення поняття *«здоров'я»*, а, отже, і *«норма здоров'я»*. Одна з причин, що утрудняють їх визначення, – та обставина, що властивості пристосованості і пристосування, тобто якості, *«індивідуальну норму здоров'я»*, можна досліджувати лише тоді, коли вони виявляються в реальних, а не абстрактних умовах життя. Для цього той або інший організм повинен перебувати в таких природних або штучних умовах, коли для

виживання буде потрібна максимальна мобілізація і напруження його потенційних адаптаційних можливостей.

Поняття «здоров'я людини» (індивіда) і «здоров'я популяції», хоча і взаємопов'язані і взаємообумовлені, та відносяться до різних рівнів організації. Так, стан *здоров'я індивіда* можна визначити як процес збереження і розвитку його психічних, фізичних і біологічних функцій, його оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості активного життя. *Здоров'я популяції* – це процес соціально-історичного розвитку психофізіологічної і біологічної життєздатності населення, спадкоємності поколінь. З точки зору популяційно-екологічних аспектів адаптації, здоров'я популяції – це процес соціально-історичного розвитку біологічної і психосоціальної життєздатності населення у ряді поколінь, підвищення працездатності і продуктивності суспільної праці, вдосконалення видових властивостей і характеристик [68].

Критеріями здоров'я тієї або іншої популяції людей вважають такі: рівень народжуваності, здоров'я потомства, генетична різноманітність, пристосованість до кліматогеографічних факторів, готовність до виконання різноманітних соціальних ролей, вікова структура та ін.

Показниками оцінки стану здоров'я популяції є:

- 1) структура втрат людино-годин за медичними і парамедицинськими показниками;
- 2) місце втрат за тими ж показниками серед інших втрат за «людським чинником»;
- 3) коефіцієнт відношення потенційної суми людино-годин до реального їх числа в активному суспільно-корисному житті працездатної частки даної популяції;
- 4) співвідношення показників зростання продуктивності праці і показників втрат людино-годин за медичними і парамедичними чинниками;

5) співвідношення показників задоволення матеріальних, духовних, культурно-побутових потреб із показниками втрат за медичними і парамедичними чинниками;

6) показники відтворення даної популяції і якості нового покоління;

7) співвідношення змін екологічних показників з показниками втрат за медичними і парамедичними чинниками [68].

Наведений комплекс показників допомагає визначити специфічні закономірності формування здоров'я та основи розробки «маршрутів здоров'я» для популяції Доречи, серйозні і ретельно опрацьовані роботи, що спрямовані на забезпечення зазначених показників конкретними практичними рекомендаціями, є у галузі фізичної культури і спорту [58, 81, 87, 116].

Збільшення тривалості життя в людській популяції історично реалізовувалося за рахунок продовження постгенеративного періоду. У цьому явищі вирішальна роль належить соціальним чинникам, які формують життєву установку, тобто основні цілі життя, у кожного індивіда [139]. Життєва установка через нервово-психічну діяльність реалізується в системах управління організму і, ймовірно, подовжує період активного життя, змінюючи роботу генетичного апарату. Швидше за все, відбувається підсвідома або свідомо зміна ритму і умов середовища для кожного індивідуального життя у міру старіння. В результаті нове середовище (ритм) не приходить в конфлікт з генетичними механізмами (потребами), не дивлячись на зростаючий вік, тобто мова йде не про зміну генетики людини, а про своєрідний ефект «вислизання» [108].

Генетичні механізми старіння, запрограмовані на зростання невідповідності організму і середовища (хвороба і смерть), зустрічаються з організацією нових умов, що знімають або пом'якшують запрограмований конфлікт. У суспільстві, де ціна життя кожної людини і потреба особистого внеску в загальне благополуччя є максимальні, передбачуваний ефект буде

найбільший. У соціальній історії людини прояв такого механізму став безпосереднім результатом олюднення.

Узагальнивши численні визначення, автори виділяють домінуючі підходи до здоров'я. Здоров'я розглядається як:

1) нормальна функція організму на всіх рівнях його організації – організму; органів; гістологічних, клітинних і генетичних структур; нормальний перебіг фізіологічних і біохімічних процесів, сприяючих індивідуальному виживанню і відтворенню;

2) динамічна рівновага організму і його функцій з навколишнім середовищем;

3) здібність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності і суспільно корисній праці;

4) здатність організму пристосовуватися до постійно змінних умов існування в навколишньому середовищі;

5) здатність підтримувати незмінність внутрішнього середовища організму, забезпечуючи нормальну і різносторонню життєдіяльність і збереження живого початку в організмі;

6) відсутність хвороби, хворобливих станів, хворобливих змін;

7) повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя [120].

Останнє тлумачення співзвучно з тим визначенням здоров'я, яке було прийнято в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я у 1948 р. У ній говориться, що *здоров'я* – це такий стан людини, якому властива не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, але і повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя. Визначення поняття здоров'я залежить від моделі здоров'я (медичної, біомедичної, ціннісно-соціальної, біосоціальної). У фізичному вихованні найчастіше використовується ціннісно-соціальна і біосоціальна моделі здоров'я.

Враховуючи біосоціальну природу людини і біосоціальну спрямованість мети і завдань професійної освіти основну увагу ми приділили останній моделі. У даному випадку, в поняття здоров'я включаються

біологічні і соціальні ознаки, які розглядаються в єдності, але при цьому соціальним ознакам надається пріоритетне значення.

Деякі автори вважають, що правильнішу позицію займають ті, хто не намагається зараховувати здоров'я або лише до категорії стану, або процесу. На думку академіка В.П. Казначєєва, здоров'я індивіда є динамічний стан, процес збереження і розвитку його біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя. Тоді фраза «стан здоров'я» не є актуальна, не безумовна і не точна. У біологічному плані людина – це живий організм і суб'єкт поведінки, у психологічному – носій психіки, суб'єкт доцільної поведінки і діяльності, у соціальному – член мікро- і макросоціуму, включений в безліч соціальних зв'язків, утворюючих соціальне суспільство. Оскільки особистість є вищим інтегратором в людині, то одна із сторін власної гармонії – узгодженість трьох планів її буття: біологічного, психічного, соціального [120].

Фізичне здоров'я – це стан організму людини, що характеризується можливостями адаптуватися до різних факторів довкілля, рівнем фізичного розвитку, фізичною і функціональною підготовленістю організму до виконання фізичних навантажень. Фізичне здоров'я зумовлене здібністю організму до саморегуляції. Досконала координація усіх функцій – наслідок того, що живий організм є саморегулюючою системою. Саморегуляція складає сутність біологічної форми розвитку, тобто життя. Це загальна властивість біологічних систем дозволяє встановлювати і підтримувати на визначеному, відносно постійному рівні ті або інші фізіолого-біохімічні або інші показники, наприклад, незмінність температури тіла, рівень артеріального тиску, вміст глюкози у крові тощо. Матеріальну основу формування фізичного здоров'я складає біологічна програма індивідуального розвитку організму людини. Вона опосередкована базовими потребами, домінуючими у людини на різних етапах онтогенезу. Базові потреби, з одного боку, служать пусковим механізмом біологічного розвитку людини

(формування його фізичного здоров'я), а з іншого – забезпечують індивідуалізацію цього процесу. Цілком очевидно, що фізичне здоров'я обумовлює життєздатність організму індивіда.

Психічне здоров'я обумовлене станом психічної сфери людини. Його основа – стан душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Ідея гармонії душі і тіла як основи здоров'я людини прийшла до нас з глибини історії. Д. Локк у роботі «Думки про виховання» (1913 р.) запропонував коротке формулювання «*щастя*»: здоровий дух в здоровому тілі. Проте, на жаль, ця формула не бездоганна, адже перше зовсім не слідує само по собі з наявності другого. У творі «Вченні живої етики» автор про це так і сказав: здоров'я не є ознака духовності, тобто фізичне здоров'я не є ще ознакою сили духу. Можна бути фізично міцним, здоровим і разом з тим психічно неповноцінною людиною. Адже відомо, що фізичне здоров'я може зберігатися до глибокої старості у людей, що мають серйозні психічні порушення. Нерідкі й випадки перебування в психіатричній клініці людей з прекрасним тілесним здоров'ям [120].

Соціальне здоров'я проявляється через такі характеристики: адекватне сприйняття соціальної дійсності; інтерес до навколишнього світу; адаптація (рівновага) у фізичному і суспільному середовищі; спрямованість на суспільно корисну справу; культура споживання; альтруїзм; демократизм в поведінці. Очевидно, що серед виділених критеріїв психічного і соціального здоров'я є помітною смислова близькість деяких з них, їх певна синонімія.

Цікавими є філософські роздуми з проблеми здоров'я людини і суспільства відомого німецького філософа Фрідріха Ніцше (1844–1900 рр.), твори якого трактуються і оцінюються неоднозначно [138]. Він зробив спробу радикально переглянути традиційні цінності, реформувати гуманістичні принципи європейської цивілізації. Це один з небагатьох західних філософів, який приділив велику увагу питанням фізичного, психічного, соціального, етичного здоров'я людини і суспільства. Більше

століття знадобилося, аби ці складові такого складного і багатогранного поняття як «здоров'я» стали предметом вивчення.

Філософ вважав, що з тих пір, як стародавнє право сильного почало витіснятися дієвими механізмами релігійної, моральної і правової регуляції людських відносин, йде процес псування людської породи, деградації суспільства. Необхідним наслідком життя і життєвого зростання суспільства, за словами вченого, є «відпадання окремих частин, занепад покидьок і нежиттєздатних». Чим рішучіше і відважніше діє суспільство, тим більше в нім невдач і невдах, тим ближче воно до свого падіння. Нажаль, причини і наслідок занепаду (*декаданс*) змішуються. У декадансі не бачать фізіологічного феномену, в його наслідках вбачають дійсну причину поганого самопочуття. Що донині вважалося за причину звироднілості, є наслідок його: порок і порочність; хвороба і хворобливість; злочин і злочинність; цілібат і безпліддя; істерія й ослаблення волі; алкоголізм; песимізм; анархізм; розпуста, у тому числі і духовна; наклепники, що сумніваються у всьому; руйнівники і т.ін. Отже, вважає Ф. Ніцше, псування натури є наслідок деградації (*декадансу*), а отже – слабкість волі, поява потреби сильних збудливих засобів тощо. Психологічні і моральні методи лікування не змінюють цей процес, не затримують його. Висновки, до яких прийшов філософ, такі: спадкова не хвороба, а хворобливість. Вона проявляється у безсиллі перед небезпечними і шкідливими впливами, у надломленій силі протидії. Але усі хворобливі стани мають і деяку цінність, адже вони показують, як би в збільшувальне скло, відомі нормальні стани, що є погано помітними у здоровому житті [138].

У роботах психологів питання здоров'я висвітлюється по-різному. Американський психолог А. Маслоу вважає, що здорова людина – це, перш за все, людина щаслива, така, що живе в гармонії з самим собою, не відчуває внутрішнього розладу, захищається, але не нападає першою ні на кого і т.п. [120]. Він сформулював основні потреби здорової людини: фізіологічні; потреба у безпеці; у прихильності і любові; у пошані; самоактуалізації, тобто

у прояві власних здібностей. Сучасний підхід до питань здоров'я представлений в роботі колективу авторів під керівництвом Г.С. Нікіфорова.

Люди західної культури більше ніж східної схильні до драматизації своїх особистих і сімейних проблем. Це в деякій мірі створює сприятливий ґрунт для психосоматичних розладів. Перехід від психічного до соціального здоров'я є дуже умовний. Американський психолог А. Елліс [120] критеріями психічного і соціального здоров'я вважає інтерес до самого себе, суспільний інтерес, самоврядування (самоконтроль), високу фрустраційну стійкість, гнучкість поведінки і вчинків, прийняття невизначеності, орієнтацію на творчі плани, наявність наукового мислення, ухвалення самого себе, готовність до ризику, відповідальність за свої емоційні порушення.

На захворювання організму психіка людини реагує по-різному. За оцінкою більшості дослідників, число людей, абсолютно вільних від яких-небудь психічних порушень, тобто абсолютно здорових, не перевищує 35 % населення. Серед осіб, психічно здорових, треба розрізняти тих, хто має ті або інші передхворобливі стани, які виявляються у формі дезадаптації. Дуже багато захворювань беруть свій початок на психологічному рівні [120].

У таблиці 3.1 представлена класифікація чинників, що впливають на здоров'я людини [58]. Аналіз показав, що на чинники 2.1, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7 (група *A*), а також 4–7 (група *B*) активно можна впливати за допомогою фізкультурної освіти.

Виявлення структури і розуміння природи дії тих або інших чинників на стан здоров'я і хвороби, як на біологічному, так і психологічному, і соціальному рівнях є самостійним і непростим завданням. Але ще складніше виявити взаємозв'язок цих рівнів і на цій основі розробити диференційовані методики здоров'язберігаючих технологій.

Таблиця 3.1 Чинники, що впливають на здоров'я людини

Екзогенні (А)	Ендогенні (В)
1. Екологічні: <ul style="list-style-type: none"> • кліматогеографічні; • геохімічні; • біологічні; • техногенні. 	1. Спадковість. 2. Імунологічна реактивність. 3. Структурно-функціональний гомеостаз.
2. Соціальні: <ul style="list-style-type: none"> • спосіб життя; • побутові умови; • умови праці; • шкідливі звички; • рівень освіти і культури; • гігієнічні навички; • харчування; • охорона здоров'я 	4. Вплив вагітності і пологів на розвиток дитини. 5. Фізичний розвиток і тренуваність. 6. Вольова регуляція поведінки. 7. Мотивація до здорового способу життя

На самкінець хочеться нагадати, що все геніальне – просто, та не усе просте – геніальне. Будь-яке стародавнє мистецтво лікування, наприклад старогрецька, єгипетська або китайська медицина, ставили своїм завданням не лише зцілення тіла, а передусім гармонізацію душі. Адже саме душевні проблеми є джерелом хвороби тіла. Здавалося б, використовуй відому тисячоліттями мудрість, і тоді матимеш здоров'я. Однак людство, довівши популяцію до загрози вимирання, витратило аж 3–5 тисячоліття, щоб дійти цього висновку. Тепер на сучасному етапі розвитку необхідно відроджувати забуте і загублене. Для цього корисно всебічно вивчати, узагальнювати і використовувати традиції Заходу і Сходу щодо формування культури здоров'я. Найлогічніше й ефективніше це робити на основі цілісного мислення.

3. 2 Соціальний організм як жива біологічна система

Сучасна наука об'єктивно підходить до вивчення цілісності організму і його онтогенетичного розвитку, до пізнання і оволодіння внутрішніми зв'язками між усіма частинами структури і розвитку живих систем. Сучасне

природознавство з його підходом до організму як цілісної, складної, саморегулюючої системи успішно застосовує новітні математичні методи дослідження зв'язків між окремими феноменами розвитку. Завдяки цьому ми знаємо, що кореляційні залежності між органами і функціями організму складають важливу характеристику його цілісності. Збереженню цілісності сприяють лише ті кореляційні зв'язки, які відповідають зовнішнім умовам існування. Тобто середовище, виступає як найважливіший чинник доцільності кореляційних зв'язків в структурі самого організму [4, 81].

Представники різних соціологічних напрямів по-різному трактували поняття «суспільство». Е. Дюркгейм розглядав суспільство як надіндивідуальну духовну реальність, засновану на колективних уявленнях. За визначенням М. Вебера суспільство - це взаємодія людей, що є продуктом соціальних, тобто орієнтованих на інших людей і дій. Відомий американський соціолог Т. Парсонс визначив суспільство як систему стосунків між людьми, де норми і цінності є тою основою, що їх пов'язує. З точки зору К. Маркса, суспільство – це сукупність стосунків між людьми, що складаються в процесі спільної діяльності, що історично розвивається [120]. У всіх представлених визначеннях так або інакше виражений підхід до суспільства як до цілісної системи елементів, що знаходяться в стані тісного взаємозв'язку. Такий підхід називається системним.

Соціальна система – це цілісне утворення, основним елементом якого є люди, їх зв'язки, взаємодії і стосунки. Ці зв'язки, взаємодії і стосунки носять стійкий характер і відтворюються в історичному процесі, переходячи з покоління в покоління. Соціальні зв'язки встановлюються не з примхи людей, а з об'єктивних обставин. Встановлення цих зв'язків і стосунків диктується соціальними умовами, в яких живуть і діють індивіди [37].

Історія культури свідчить, що виробництво й накопичення цінностей і благ не тільки матеріальних, але і духовних, є результатом діяльності і співпраці окремих осіб і усього співтовариства. Їхня творчість і зусилля підсумовуються і поєднуються не тільки у сьогоденні, але й послідовно

впродовж наступних десятиліть і сторіч. Посилаючись на Платона, наш відомий співвітчизник, лікар і просвітителі В.Я. Данілевський відзначав, що взаємодія, як спільні зусилля, магічно перетворює безсилля одиничних осіб на могутність колективної особистості [26]. На думку В.Я. Данілевського, щоб розумітися в етіології і патології хвороб, в їхній профілактиці, треба виходити з умов загального спільного життя, враховувати побутові, соціальні, економічні, трудові та інші сторони життя.

Проводячи аналогію між тілом людини і суспільством, учений відзначав, що не може правильно функціонувати увесь організм і його органи, якщо їхні елементи (клітинки) погано влаштовані. Було б безглуздістю ставити усе тіло на високий ступінь прогресивної еволюції, якщо його компоненти по своїй структурі і по своїх властивостях стоять ще на нижчому рівні розвитку.

Увесь розумовий прогрес, розвиток науки, мистецтва, прикладного знання, навіть технічної майстерності є прямим безпосереднім наслідком колективного життя, без якого людина була б приречена на жалюгідне, чисто «зоологічне» існування. Але поки що у колективному житті, як і раніше, «не ідеї управляють світом, а пристрасті і характери». В соціальній психіці, внаслідок малої культурності населення, ідеали істини і добра, правди і справедливості у загальнолюдському плані є дуже слабкі. Тому заради вищих потреб індивіда і суспільства примусова сила права і «писаного закону» оберігає від загасання вищу силу – творчу енергію [26].

Висловлюючи заклопотаність про самоорганізацію і життєздатність суспільства, В.Я. Данілевський вивчав деякі закони життєдіяльності суспільства. Він відзначав, що соціальне здоров'я людей багато в чому залежить від „морфології” й „фізіології” суспільства. Як ілюстрацію складності і актуальності вивчення душевного здоров'я людини і суспільства В.Я. Данілевський приводить свої міркування з питання «психології натовпу» і етичного здоров'я суспільства. Учений помічає, що в натовпі навіть сучасна культурна людина інколи атавістично перетворюється на

первісного дикуна з його пануванням грубої сили, з примітивною утилітарною мораллю, з інстинктами і спонукami нижчого порядку. Критерії розуму, моралі, альтруїзму, науки, філософії і естетики принижуються, відпадають, втрачають силу і вплив. На їх місце стають стимули грубого відчуття і емоції, що не утруднюються ні критикою розуму, ні стримуючими регуляторами волі, стимулами, що вийшли з глибин психіки, з найдавніших її формацій. Неприборканість, нетерплячість, імпульсивність, що є такі характерні для дитячого і юнацького віку, несподівано виявляються й у дорослої людини, що потрапила у жвавий схвильований натовп [26].

Спільність психічної поляризації з різким обмеженням розумового світогляду, самовладання і критичного мислення спостерігається на різних багатолюдних зборах – релігійних, політичних, військових, спортивних. Такі симптоми «психічного зараження в натовпі» або такі особливості, як легка навіюваність, наслідування, підкорюваність особи навколишній масі, сполучаються із зниженням відчуття особистої відповідальності, напівсвідомістю своєї безкарності і свободи дій, що здійснюються в руслі спільного настрою і устремління.

Лікарі кажуть, що дуже розвинена схильність до наслідування, яка помічається у вдачах і звичаях, в звичках, симпатіях, в схиляннях перед модою тощо, знаменують собою слабкий розвиток особистого «я», недостатність інтелекту, сили волі, слабкість особистих регуляторів. Нерідко висока наслідувальність при душевних розладах рано починає сполучатися з дефектами моральності, причому розумові здібності можуть при цьому залишатися аніскільки не зачепленими. У таких суб'єктів вже помічаються ясні симптоми «моральної анестезії» (нечутливості), тоді як логічність думок і пам'ять виявляються збереженими. В їхній поведінці (в емоційній і руховій сферах) спостерігаються нерідко висока навіюваність і схильність до наслідування. Цим шляхом такі особи, так само як і «натовп», легко можуть бути налаштовані на здійснення ганебних і безглузвих вчинків, бо вищі регуляторно-вольові функції, керовані розумом і совістю, виявляються

ослабленими, заглушеними. Чим менше освічені, грубіші і марновірні люди, що складають натовп, тим більше вони схильні до усякого роду ідолопоклонства і фетишизму, тим легше вони можуть бути засліплені і одурманені словами, вигуками, подіями, враженнями, тим легше підкоряються вони деспотизму «героїв» [26].

Завдяки своїй величезній силі інерції, великий натовп, мобілізований в певному напрямі, представляє серйозну небезпеку, якщо його психіка поляризована у напрямі руйнування. Життєва практика показує, що альтруїстичні почуття та ідеї добра, великодушність, людинолюбство, милосердя, взагалі благородні спонуки дуже рідко викликають загальний підйом в «натовпі», його ентузіазм і натхнення. Навпаки, гнів, злоба, ненависть, обурення є найбільш частими стимулами збудження, яке для своєї «розрядки» вимагає здійснення насильницьких дій. Саме тут найяскравіше і виявляється «зоологічна» підоснова психіки натовпу, де природа виробила і вивела на перший план інстинкти самозахисту і нападу, егоїзму і боротьби.

Для культу добра і загального блага, для розвитку альтруїзму потрібні вищий розумовий розвиток, велика енергія інтелекту і керованої ним волі. Ці моральні сили менш стійкі, оскільки є порівняно пізнішим утворенням. Тому вони легко заглушаються стародавніми, а тому і могутнішими інстинктами первинних душевних формацій. На нижчих ступенях розумового розвитку, а також за умови того, що заглушається свідомо критична думка особи, спостерігається схильність до всякого роду догматизму і схилянню перед авторитетами.

У системі суспільної охорони здоров'я головна мета – попереджати захворювання, укріплювати сили людини в її соціальній масі, подовжувати тривалість середнього життя. Нині в системі освіти України ці завдання фактично покладені на дисципліни «Фізичне виховання» і «Фізична культура». Але ж це надзвичайно важкий тягар і одна з основних причин катастрофічного зниження життєздатності підростаючого покоління.

Про вплив суспільства і його культури на здоров'я людини і, навпаки – про вплив на культуру суспільства здорових і хворих індивідів, писали в своїх роботах відомі лікарі, педагоги і громадські діячі. Різні люди – учений з релігійним світоглядом Н.І. Пирогов і природодослідник, філософ-позитивіст В.Я. Данілевський прийшли до однакового розуміння основ повноцінного життя людини в суспільстві [26]. Їхні думки про закономірності розвитку і деградації, а також реабілітації інтелектуальної і духовно-етичної сфери у цивілізованої людини, що висловлені 100–150 років тому, заслуговують на увагу наших сучасників. Світогляд, світовідчуження і характер мислення цих яскравих представників інтелігенції нині набувають актуальності для лікарів, педагогів і суспільства в цілому.

Отже, фізичне і етичне здоров'я індивіда взаємопов'язані і є основою утворення здорового суспільства. Здорове суспільство – це ефективне, згідно з кінцевим критерієм оцінки його життєдіяльності, суспільство. Ширший підхід до здоров'я суспільства полягає в оцінці його стану по рівню соціальних девіацій [126]. Соціальна девіація (відхилення) або девіантна поведінка – це поведінка, що порушує кодифіковані або некодифіковані соціальні норми. Девіантна поведінка існує тільки відносно соціальної норми як регулятора соціальної поведінки. Норми-регулятори умовно можуть бути розділені на абсолютні і відносні. Абсолютні норми існують або існували в усіх або майже в усіх відомих суспільствах. Це, наприклад, заборона на вбивство, крадіжку, інцест (статеві зв'язки між найближчими родичами: батьки-діти, рідні і двоюрідні брати і сестри) і т.п. Відносні норми є специфічними для окремих суспільств, наприклад, норми дошлюбних сексуальних стосунків, етикету, авторського права. Отже поведінка, що порушує норми якогось суспільства, буде девіантною для цього суспільства, але може не бути такою для іншого суспільства.

Інститути, які є у будь-якому суспільстві для запобігання проявам девіантної поведінки, отримали назву інститутів соціального контролю. Для цієї мети служить такий спосіб, як покарання. Функції соціального контролю

для одних видів девіантної поведінки покладаються на спеціально створені спеціалізовані інститути, для інших на неспеціалізовані соціальні інститути контролю. Так контроль дошлюбної сексуальної поведінки здійснюється батьківською сім'єю і сусідською общиною, контроль трудової дисципліни – індустріальними організаціями [126].

Оцінка здоров'я суспільства може здійснюватися за будь-яким видом девіантної для даного суспільства поведінки. Однак, як правило, використовуються ті його види, які загрожують життю і здоров'ю людей або призводять або можуть приводити до зниження репродуктивного потенціалу індивіда, наприклад, зґвалтування. Наводимо приклади девіантної поведінки, що впливають на етичне здоров'я людей і суспільства:

- економічна злочинність, яка знижує об'єм життєво необхідних ресурсів у членів суспільства;
- гомосексуалізм, що виключає репродуктивну функцію шлюбу і формує один з шляхів передачі ВІЧ/СНІДУ;
- проституція, яка негативно впливає на моральну основу шлюбу і формує шлях передачі венеричних захворювань;
- алкоголізм і наркоманія, які самі по собі є нервово-психічними захворюваннями з вираженим пошкодженням психічної сфери і біологічної основи особистості;
- самогубства напряду впливають на чисельність популяції [120].

У середині 50-х рр. XX ст. видатний американський соціолог Т. Парсонс запропонував розглядати психічну і соматичну хворобу як одну з форм девіантної поведінки по відношенню до існуючої у суспільстві системи норм. Девіантний підхід сьогодні інтегрує медико-біологічне розуміння здоров'я і є найбільш адекватною основою аналізу, опису і пояснення соціального здоров'я [120].

З розвитком і ускладненням колективного життя, культури і цивілізації, на думку ученого, повинна розширюватися і область компетентного лікарського втручання, зокрема розпізнавання ознак

успадкованих патологічних відхилень або лише схильностей. Зрозуміло, що без підняття загального рівня соціальної моралі і культури, без підйому просвіти і економічного стану одна медицина, як і сфера фізичної культури і спорту, не в змозі боротися за здоров'я і життєздатність населення країни. Вірний шлях такої боротьби – просвітницький і виховний вплив школи, а точніше, установ освітньої сфери. Але ця робота, навіть якщо вона добре продумана, розумно і широко поставлена, діє повільно і дасть результати лише нащадкам. Порівняння приведених роздумів В.Я. Данілевського з даними сучасної літератури показує, що минуло життя двох поколінь, а проблема здоров'я наших нащадків - дітей і молоді не тільки не вирішена, але й поглиблюється.

3.3 Цілісний підхід до формування особистості студента

Процеси глобалізації гостро поставили проблему підготовки фахівців з вищою освітою, що мають цілісне, природосообразне мислення. Цим питанням досконало займаються науковці, які вивчають можливості переходу до ноосферної освіти. Вони, опрацювавши фундаментальні дослідження у ряді суміжних наукових напрямів, обґрунтовують можливість формування нового типу мислення у рамках існуючих учбових закладів [94, 95].

Однією з ключових ідей, що лежать в основі теорії В.І. Вернадського про ноосферу, є те, що людина не є самодостатньою живою істотою, яка живе окремо по своїх законах, вона існує серед природи і є її часткою. Ця єдність обумовлена передусім функціональною нерозривністю навколишнього середовища і людини. Це намагався показати В.І. Вернадський як біогеохімік. Людство само по собі є природне явище і природно, що вплив біосфери позначається не лише на середовищі, але і на способі мислення. Та не лише природа робить вплив на людину, існує й зворотний зв'язок. Причому він не є поверхневий, такий, що відбиває фізичний вплив людини на довкілля, він набагато глибший.

На підставі вивчення спеціальної літератури, а також власного багаторічного науково-педагогічного досвіду, ми спробували обґрунтувати, що основою концепції освіти України у XXI ст. має бути саме ноосферная філософія. Виходячи з цього, мету освіти доцільно було б сформулювати так: формування здорової людини і досягнення нею знань, потенційно можливих на даному рівні розвитку цивілізації для підтримки рівноваги у системі «людина – суспільство – природа – Всесвіт» згідно із загальними законами світу [31].

Питання формування особистості є предметом вивчення психологів і зокрема тих, які займаються психологією волі. Вони дають науково обґрунтовані теоретичні і практичні рекомендації по формуванню вольових якостей [60, 145]. Значний внесок зробили науковці з фізичного виховання і спорту. Розглядаючи проблеми формування особистості, вони відзначають, що кожна людина – неповторна індивідуальність не тільки через свій генофонд, але й завдяки власним зусиллям, направленим на розвиток і реалізацію природного потенціалу. Тобто, формування особистості та її активність залежать від зусиль людини, його дій, поведінки. Виходячи з цієї гіпотези, ми проаналізували історію розвитку фізичної культури і спорту, а при розгляді питань, пов'язаних із здоров'ям людини, звернули увагу на важливість генетичних складових [14, 32, 88].

При формуванні соціально важливих якостей молоді необхідно враховувати, що в процесі соціалізації формуються знання, соціальні цінності, навички людини, за допомогою яких вона стає дієздатним учасником суспільних стосунків. Уроджені природні людські якості і можливості перетворюються суспільством. Тобто соціалізація реалізується за допомогою засвоєння індивідом елементів культури і соціальних норм.

З точки зору суспільства, соціалізація – це процес передачі соціального досвіду від старшого покоління молодшому. В результаті увесь зміст культури переходить у досвід нового покоління. Т. Парсонс писав, що прихід кожного нового покоління можна порівняти з нашествям варварів і лише

соціалізація може забезпечити засвоєння норм гуртожитку цими «прибульцями». Соціалізація здійснюється під впливом різноманітних чинників: сім'ї, підліткових референтних груп, школи, спортивних секцій і клубів, засобів масової інформації, армії тощо. Якісну визначеність соціалізації додає соціальне оточення індивіда. В процесі соціалізації можна виділити дві фази – соціальну адаптацію і інтеріоризацію [37].

Важливу роль в процесі соціалізації особистості студента займає виховання. Виховання як цілеспрямована форма соціалізації, здійснюється суспільством з метою забезпечення більшої надійності, гарантованості процесу включення особистості у соціальні зв'язки. За допомогою виховання суспільство вирішує задачу формування особистості і тому підбирає засоби і методи, які здатні забезпечити найбільший ефект виховної дії.

При формулюванні мети і завдань виховання, визначення засобів і методів їх реалізації враховуються стихійні, ненавмисні чинники соціалізації людини. Знання спрямованості впливу стихійних умов може сприяти нейтралізації або зниженню інтенсивності дії негативних чинників, зокрема, жорстокості і огрублення громадського життя тощо. У сучасному цивілізованому суспільстві виховання має постійний характер і здійснюється за допомогою діяльності ряду соціальних інститутів, до яких відносяться сім'я, освіта, засоби масової інформації та ін.

Не потрібно думати, пише В.Я. Данілевський, що моральні недоліки і ненормальні особливості характеру і темпераменту обумовлюються лише уродженими причинами і спадковістю. Вони можуть з'являтися за найрізноманітніших умов, наприклад, внаслідок черепномозкової травми, нервово-психічних захворювань, під час клімактерія, при деяких отруєннях, у алкоголіків тощо.

Бувають випадки, коли індивід лише зрідка зупиняє на собі увагу оточуючих деякими «дивацтвами», наприклад, ідеями про безглузді перетворення, проекти, реформи. Вони уміють більш менш вправно приховувати свої безглузді, маячні уявлення й ідеї. Їх можуть вважати

психічно здоровими і доручати їм відповідальні справи і посади. Соціальна небезпека від таких дисимулянтів може бути великою. Такі хворі (параноїки, прогресивні паралітики в початкових періодах) іноді справляють величезний вплив і мають велике значення для неосвіченої «товпи-публики», що не вміє критично ставитися до подій і обставин.

Особливу небезпеку представляють різні «психоаномали» у тому випадку, коли у них є моральні дефекти. Їх громадська діяльність може приймати абсолютно недозволений характер. Такі індивіди можуть скоювати аморальні вчинки, інколи втрачають здатність відрізняти етичне від аморального, не можуть із загальнолюдської моральної точки зору критично оцінити свої дії і поведінку. У «психоаномалів» розумова і логічна робота, так само як і взагалі здібності пізнання і засвоєння знань, можуть залишатися неущкодженими. У той же час дисоціація між мораллю і інтелектом може виявлятися дуже різко. Викладачам і сучасним студентам вище наведені факти необхідно знати, щоб об'єктивно оцінити психічне і соціальне здоров'я особисте і оточуючих, а при необхідності, зуміти вчасно скористатися необхідними засобами і методами корекції.

В період реформування української системи освіти завданням першорядної ваги є відродження ідей біосферного природознавства. Процес переходу біосфери в ноосферу, який нині спостерігається, вимагає свідомої, цілеспрямованої діяльності, творчої роботи людей, що складають здорове суспільство. У педагогів-практиків виникає питання: як можна в навчальному процесі вишу формувати ноосферне мислення студентів? На підставі вивчення цього питання протягом 10-ти років, ми рекомендуємо такі заходи:

1. Педагогам прийняти тезу, що мета життя на Землі – збереження людської цивілізації; звідси мета життя людини – відтворення життєздатного потомства.

2. Констатувати, що людина – не «цар природи», а одна з ланок складної біологічної системи «людина – суспільство – природа – Всесвіт».

3. Основою концепції освіти України в ХХІ ст. має бути ноосферна філософія, а метою освіти – формування здорової людини і досягнення нею знань, потенційно можливих на даному рівні розвитку цивілізації, для збереження рівноваги в системі «людина – природа – Всесвіт».

4. У педагогічний глосарій включити поняття «здоров'я» і розглядати його як педагогічну категорію.

5. Розглядати проблему збереження здоров'я людини і суспільства як проблему національної безпеки держави.

6. У зміст дисциплін включити питання, що торкаються проблеми збереження здоров'я людини, суспільства, природи, Всесвіту.

7. При оцінюванні якості роботи учбового закладу запровадити показники, що свідчать про динаміку основних складових здоров'я учнів і педагогів – фізичного, психічного, соціального та етичного здоров'я.

Контрольні питання

1. Що таке глобалізація? Назвіть основні проблеми глобалізації.

2. Який ви вбачаєте вихід із ситуації, коли є загроза життєздатності людській цивілізації?

3. Як ви бачите роль окремих галузей науки у процесах збереження людства.

4. У чому полягає філософсько-культурологічний підхід до фізкультурно-спортивної освіти?

5. Надати визначення до понять „здатність” і „уміння”. Назвіть наведені у Галузевому стандарті вищої освіти України здатності і уміння, які допомагають забезпечувати ефективну професійну діяльність без шкоди для здоров'я?

6. Дайте визначення поняттю „традиція”. Наведіть приклади, як і які традиції забезпечують життєздатність народу, зокрема українців.

7. Яку роль відіграє релігія у збереженні традицій народів Заходу і Сходу.

8. Розставте запропоновані поняття з аксиології у відповідності до ієрархії: традиція, звичай, цінність, норма, поведінка.
9. У чому полягає життєзабезпечувальна функція культури?
10. Що вважається нормативно-правовою основою західної цивілізації?
11. Назвіть основні класичні характеристики людини західної культури.
12. Традиції якої світової культури є основою української системи фізичного виховання і спорту?
13. Назвіть основні риси характеру слов'ян і національні психофізичні якості українців.
14. В чому полягає суть неєвропейської (східної) моделі розвитку цивілізації?
15. Назвіть основні етнокультурні відмінності способу життя народів трьох основних цивілізацій Сходу.
16. Дайте визначення понять «здоров'я людини» (індивіда) і «здоров'я популяції». Що їх взаємопов'язує і взаємообумовлює?
17. Розгляньте показники оцінки стану здоров'я популяції з точки зору формування професійного здоров'я.
18. Дайте визначення поняттю здоров'я, запропонованому Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Які наукові підходи до здоров'я ви знаєте?
19. На яких положеннях базується біосоціальна модель здоров'я?
20. Дайте визначення понять «фізичне здоров'я», «психічне здоров'я», «соціальне здоров'я».
21. Проаналізуйте, на які з чинників класифікацію чинників, що впливають на здоров'я людини, можна ефективно впливати засобами фізичного виховання?

Рекомендована література

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.

2. Анисимов С. Ф. Ценности реальне и мнимые / С. Ф. Анисимов. – М. : Наука, 1970. – 183 с.
3. Васильев Л. С. История Востока / Л. С. Васильев. – М. : Высшая школа, 2001. – Т. 1. – 512 с.; Т. 2. – 559 с.
4. Васильев Л. С. История религий Востока / Л. С. Васильев. – М. : Высшая школа, 1998. – 432 с.
5. Вопросы жизни (из трудов Н. И. Пирогова и В. Я. Данилевского) / [сост. О. М. Белецкая]. – Х. : Форт, 2004. – 88 с.
6. Галузовий стандарт вищої освіти України. Освітньо-кваліфікаційна характеристика та освітньо-професійна програма підготовки бакалавра напряму підготовки 0502 «Менеджмент». – К. : МОНУ, 2001.
7. Гребцов В. М. Конспект лекций по социологии для дистанционного обучения : учеб. пособие / В. М. Гребцов. – Одесса : ОНМУ, 2006. – 70 с.
8. Грушевський М. С. Нариси історії Київської землі від смерті Ярослава до кінця XIV сторіччя / М. С. Грушевський. – К. : Наукова думка, 1991. – 560 с.
9. Грушевский М. С. Очерк истории украинского народа / М. С. Грушевский. – К. : Либідь, 1991. – 398 с.
10. Диалог и взаимодействие цивилизаций Востока и Запада: альтернативы на XXI век : матер. IV Междунар. Кондратьев. конф. – М. : МФК, 2001. – 616 с.
11. Дорошенко Д. Нарис історії України / Д. Дорошенко. – Київ : Глобус, 1992. – Т. 1. – 238 с.
12. Дрейер О. К. Развивающийся мир и экологические проблемы / О. К. Дрейер, В. А. Лось. – М. : Знание, 1991. – 64 с.
13. История Древнего Востока / [под ред. В. И. Кузищина]. – М. : Высшая школа, 2002. – 462 с.
14. История Древней Греции : учебник / [под ред. В. И. Авдиева, А. Г. Бокщанина, Н. Н. Пикуса]. – М. : Высшая школа, 1972. – 424 с.

15. История Европы / [ред. Е. С. Голубцова, Ю. К. Колосовская, В. И. Кузищин и др.] – М. : Высшая школа, 1988. – 704 с.
16. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – М. : Наука, 1980. – С. 30 – 50.
17. Куевда В. Традиция как психологический механизм наследственности / В. Куевда // Персонал. – 2002. – № 1. – С. 32 – 37.
18. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 240 с.
19. Любиев А.И. Здоровье нации, традиции, эволюция общего и физкультурного образования в эпоху глобализации Запада и Востока: учебное пособие / Любиев А.И., Бондаренко Т.В., Горлов А.С. – Х. : НТУ „ХПИ”, 2010. – 268 с.
20. Маслова Н. В. Ноосферное образование (Научные основы. Концепция. Методология. Технология) : монография / Н. В. Маслова. – М.: Инст-т Холодинамики, 2002. – 338 с.
21. Многомерный образ человека : комплексное междисциплинарное исследование человека / [Н. Н. Авдеева, И. И. Ашмарин, В. Г. Борзенков и др.]. – М. : Наука, 2001. – 237 с.
22. Пиляева В. В. Римское частное право / В. В. Пиляева. – СПб. : Питер, 2002. – 272 с.
23. Психология здоровья / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
24. Сливка С. С. Природне та надприродне право : у 3-х частинах / С. С. Сливка. – Ч. 1. Природне право: історико-філософський погляд. – К. : Атака, 2005. – 224 с.
25. Словарь по этике / [сост., ред. А. А. Гусейнов, И. С. Кон]. – М. : Изд-во политической литературы, 1989. – 447 с.
26. Теория и методика физического воспитания [в 2 т.] : учебник / [под ред. Т. Ю. Крুцевич]. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.; Т. 2. – 392 с.

27. Философия : учебник / [под общ. ред. В. П. Андрущенко, Н. И. Горлача, В. К. Рыбалко и др.]. – Киев – Харьков : ХГПУ, ИВМО «ХК», 1998. – 640 с.

28. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (Теоретические и педагогические взгляды) : [коллективная монография] / Н. А. Олейник, Т. В. Бондаренко, В. П. Зайцев, С. И. Крамской; под ред. В. П. Зайцева. – Х. : ХГАФК, 2008. – 180 с.

29. Философия права. Хрестоматия : учеб. пособие для вузов / [сост. : Н. И. Панов, В. А. Бачинин, А. Д. Святоцкий; под ред. Н. И. Панова] – К. : Издательский Дом «Ин Юре», 2002. – 698 с.

30. Черногор Л. Ф. Естествознание. Интегрирующий курс : учеб. пособие / Л. Ф. Черногор. – Х. : ХНУ, 2007. – 536 с.

31. Этнические стереотипы поведения : [сб. науч. стат. / под ред. А. К. Байбурина]. – Л. : Наука, 1985. – С. 7 – 32.

Частина 2

ПРИКЛАДНІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Розділ 4. Формування позитивного іміджу і культури розумової праці студента

Серед міжнародних вимог до професійно важливих якостей спеціаліста комунікабельність займає важливе місце. Саме тому стрімко розвивається такий науковий напрямок, як іміджелогія [74, 103, 111, 152], предметом досліджень якої є імідж. *Імідж* – це той образ, який ми створюємо своєю подобою, своєю зовнішністю та поведінкою з метою емоційно-психологічного впливу на оточуючих (Рис. 4.1). Наш образ, насамперед, демонструє присутнім наше відношення до себе та до навколишнього світу.

Позитивно сформований імідж – це важливий початковий етап формування особистісної культури майбутнього фахівця.

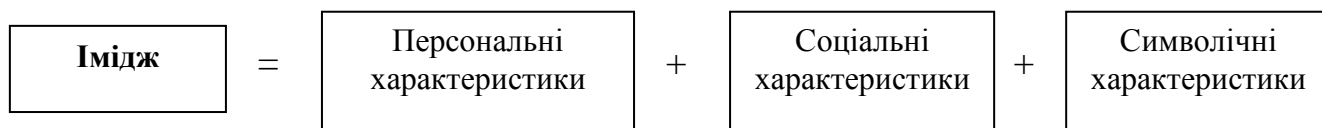


Рис. 4.1 Складові іміджу спеціаліста

На думку І.О. Ковальнової [74], імідж – це цілісна система, яка складається з трьох компонентів, кожен з яких трактується також складним комплексним сполученням різних елементів, знань та вмінь:

1. Зовнішній вигляд: використання знань про логіку професійного одягу; наявність свого індивідуального стилю, позитивний стиль поведінки й спілкування.

2. Внутрішній зміст: наявність певних елементів особистісної культури.

3. Етикет: поведінка в дії, тобто майстерність спілкування, мовна культура, вміння поводитися у стресових та конфліктних ситуаціях, знання основ ораторського мистецтва та ін.

Найбільш близьким за змістом до поняття “імідж ” виступає поняття “особистісна культура”. За трактовкою професора Л.С. Нечепоренко [15], під особистісною культурою ми розуміємо сукупність внутрішніх і зовнішніх характеристик, які позитивно впливають на використання професійних обов’язків, забезпечують комунікативність у спілкуванні з іншими людьми різних рівнів і в різних ситуаціях та виключають будь-яку морально-психологічну напругу в стосунках. Культура емоцій, інтелекту, поведінки, спілкування, зовнішнього вигляду, мови й мовлення та ін. – усе це є складовими особистісної культури людини. Ця культура переноситься надалі в навчально-виховний, а потім в професійний процес. Тобто, якщо особистісна культура людини низька, якість навчально-виховної і професійної діяльності буде такою ж. Отже, основним критерієм формування

іміджу є успіх (Рис. 4.2). Формування позитивного іміджу завжди має на меті досягнення успіху.

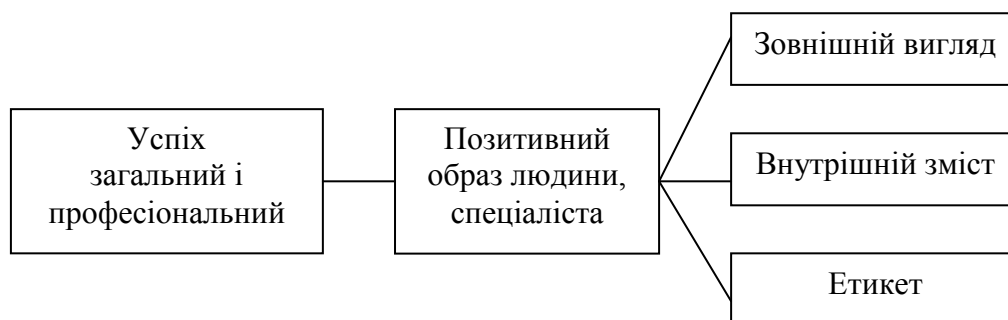


Рис. 4.2 Схема успіху спеціаліста

Для отримання успішного результату своєї праці і щоб бути успішною людиною, окрім професійно важливих якостей, знань, умінь і навичок, треба знати свої індивідуальні можливості, вміти діагностувати свій психофізіологічний стан, управляти ним [141].

За даними М. Мескона та ін. [98] факторами, що впливають на індивідуальну поведінку та успішність діяльності є розумові і фізичні здібності, цінності і погляди, потреби, вибагливість, продуктивність праці. За даними інших авторів, цей перелік слід доповнити таким фактором, як рівень професійної майстерності.

Незалежно від професії при відборі штату співробітників роботодавець не обмежується визначенням рівня спеціальних знань, вмінь, навичок і ерудованістю претендентів на посаду, а надає велике значення таким показникам, як здоров'я, зовнішній вигляд, комунікабельність. Використовуючи методи і засоби фізичного виховання можна впливати на усі психофізичні якості, а також моделювати життєві ситуації, у тому числі найбільш складні з них – стресові, а від так і керувати ними.

Основим видом діяльності у професіях типу «людина-людина» (управлінці, керівники, менеджери, викладачі, журналісти та ін.) є спілкування. Спілкування – це, перш за усе, комунікація. Комунікація повинна бути ефективною, безконфліктною і сприяти досягненню цілей

учасників спілкування. У літературі розглядаються три класи функцій спілкування: інформаційно-комунікативні, регуляційно-комунікативні та афектно-комунікативні. Спілкування як самостійна діяльність передбачає вільне володіння засобами і способами комунікації. Способи спілкування – це конкретні прийоми, за допомогою яких здійснюється комунікація, вміння виконувати дії, що спрямовані на аналіз, оцінку, інтерпретацію комунікативної ситуації, вироблення і реалізацію плану дій, контроль за ходом комунікації.

Засоби спілкування розподіляються на групи: вербальні, невербальні. Між ними існує своєрідний розподіл функцій. За допомогою вербальних засобів по словесному каналу передається чиста інформація, а по невербальному – відношення до партнера по спілкуванню. На підставі невербальної поведінки розкривається внутрішній світ особистості, здійснюється формування психічного змісту спілкування і спільної діяльності. Люди досить швидко навчаються пристосовувати свою вербальну поведінку до обставин, які змінюються, але „мова тіла” виявляється менш піддатлива до змін, менш пластична. Навіть досвідчені спеціалісти можуть імітувати потрібні рухи тільки протягом короткого відрізка часу [152].

Деякі люди, чії професії безпосередньо пов'язані з обманом у різних формах – актори, телекоментатори, адвокати, політичні діячі, бізнесмени та інші – до того бувають артистичні, що недосвідченій людині важко помітити їхню брехню. Це пов'язано з тим, що прояв „мови тілорухів” зумовлений імпульсами підсвідомості. Відсутність можливості підробити ці імпульси дозволяє довіряти цій мові більше, ніж мовному каналові спілкування.

Незважаючи на те, що у загальному випадку „мову тіла” підробити практично неможливо, є випадки, коли для досягнення сприятливого враження цій мові спеціально навчають. Цим займаються у підготовці артистів, учасників конкурсів краси, спортсменів естетичних видів спорту, журналістів, коментаторів, політиків, дипломатів та ін. За кордоном, а в останні роки і в Україні є курси, школи, агентства „іміджбілдінгу”.

Найчастіше іміджбїлдінгом цікавляться політики, бізнесмени, працівники сфери побуту. Життя спонукало викладати основи іміджбїлдіngu й у вищій професійній школі. Як правило це є одним з розділів психології спілкування.

Таким чином, одне з провідних місць у професійній підготовці займає питання формування внутрішньої і зовнішньої культури майбутнього спеціаліста європейського зразка. До складових зовнішньої культури людини і умовою формування позитивного іміджу є етикет – правила безконфліктного спілкування.

4. 1 Використання засобів фізичного виховання для навчання „мові тілорухів”

Позитивний результат застосування невербальних засобів багато у чому залежить від фізичних даних людини, його тілобудови, а також рівня розвитку сили, гнучкості, координації рухів. Серед психічних якостей, що забезпечують правильну орієнтацію у комунікативних ситуаціях, виділяють сприймання, мислення, пам'ять і увагу. Оскільки більша частина невербальних засобів пов'язана з моторикою людини, є усі можливості для їхнього вивчення на спеціальних тренінгах або на уроках фізичного виховання [141].

Впевнено і природно рухатися заважає м'язове і психічне перенапруження. Такий стан дуже заважає оратору справляти добре враження на слухачів. Як же швидко „узяти себе в руки”? Виходячи з власного досвіду підготовки фахівців у сфері міжнародних відносин, у тому числі й для потреб посольств і консульств країн Сходу, пропонуємо найпростіший набір рухів, що дозволяє швидко зняти м'язову, а значить і психологічну напругу. Перш за усе треба розслабитися (краще при цьому заплющити очі і сконцентрувати увагу на своїх м'язах), зробити 2–3 амплітудних дихальних рухів з акцентом на видих (або просто 2–3 дихальних цикли вдих – видих), посміхнутися і сміливо виходити „на публіку”.

Зважаючи на специфіку засобів фізичного виховання, їхню багатогранність впливу на тих, хто навчається, корекцію невербального інтелекту і поведінки успішно можна здійснювати на навчальних заняттях з фізичного виховання у період навчання у вузі. Для цього найбільш придатним є розділ „Гімнастика”. Виходячи з нашого багаторічного досвіду, вважаємо за потрібне здійснювати навчання за таким алгоритмом: ознайомити студентів із засобами комунікації і з тим, як правильно їх застосовувати у різних випадках спілкування, як подолати комунікативні бар'єри непорозуміння, особливо у багатокультурному середовищі, як зробити комунікацію успішною.

Якщо викладач сам на достатньому рівні володіє „мовою тілорухів”, починати цю роботу з учнями, перш за все, треба з визначення рівня інформованості і зацікавленості студентів у вивченні запропонованого матеріалу. Наші дослідження методом анкетування свідчать, що серед студентів бажають поповнити знання з теми „Засоби комунікації” 45,8% першокурсників, 55 % п'ятикурсників.

Якщо вас цікавить, які рухи необхідно засвоювати у першу чергу і на що звертати основну увагу при навчанні „мови тілорухів”, наводимо корисні практичні поради. Перш за все, навчіться володіти своїм тілом і „бачити себе” із зовні. Вивчіть виразні положення і повороти голови, щоб у подальшому вміло використовувати її ракурси (краще за все працювати перед дзеркалом). Для цього спеціальними вправами слід обережно тренувати м'язи шиї. Тулуб повинен бути гнучким, піддатливим, обов'язково мати правильну поставу. Силкові вправи для спини, живота та інших м'язів, а також вправи на гнучкість є найбільш ефективними для цієї цілі. Кисті, пальці, руки повинні бути рухливими і пластичними. Для їхнього тренування рекомендуємо використовувати спеціальні вправи художньої гімнастики – хвилі кистю і рукою, а також вправи суглобної гімнастики.

Для засвоєння конкретного руху, наприклад, ходи, поклону, стійки необхідно додержуватися такої послідовності. Підберіть підвідні, спеціально-

підготовчі вправи, засвойте їх, потім чергуйте з основним рухом. В міру того як техніка буде засвоєна, основний рух виконуйте багато разів у різних варіантах, з різноманітною емоційною окрасою, доводячи рух до автоматизму. Необхідно пам'ятати, що метод „натаскування”, тобто заучування тільки одного основного руху, є надто шкідливим. У такому випадку виключається варіативність динамічного стереотипу і рух, що вивчається, у багатьох життєвих ситуаціях буде виглядати недоладно, неприродно, а часто і смішним. Нижче представлені рухи, що використовуються найчастіше.

Хо́да – природний, найбільш важливий і розповсюджений рух ногами. Красива хода – рідкість, особливо на каблучках. Для вироблення правильної ходи необхідно, перш за усе, тренувати м'язи ніг. Рухи ногами повинні бути сильними, пружними, ритмічними і при цьому надійно утримувати рівновагу тіла. Хо́да не може бути привабливою без утримання правильної постави. Іміджмейкери стверджують, що правильна хода впливає на манеру триматися, а від так, і на імідж людини.

У книзі „Искусство сохранять красоту – подарок российским дамам и девицам” пояснюється, яка повинна бути хода: „При всяком шаге должно ногу подавать вперед, держа пяту вверх поднявши, носки протянуть вниз и не опускать пяты прежде носка. Неся ногу вперед, удерживать тело на бедрах, не шататься и не торопиться” (цитата з кн. Е.Васильев. Танец. – М.: Искусство, 1968). Ці правила вивчення правильної ходи залишилися до теперішнього часу.

Поклі́н – набір рухів або окремих рух, призначений для привітання, прощання, вираження вдячності. Сучасні поклони відрізняються від опорних, детально розроблених поклонів і реверансів минулого часу своєю простотою і навіть примітивністю виконання. Зараз усе частіше використовують тільки характерний рух головою – кивок. Первісно, у першій половині XVI ст. поклони розроблялися італійськими і французькими танцмейстерами як елементи придворних танців. Поклін у танці і у

повсякденному житті відрізнялися незначно. Особливу увагу звертали на стиль і манеру виконання рухів. Від того, хто виконував поклін, вимагалася поважна постава, повільні, розмірені кроки і рухи. Додержування усіх правил не тільки у житті, але і у побуті вважалося ознакою благородного походження і високого суспільного положення.

Вивчати поклін необхідно із основної стійки. У відповідності до гімнастичної термінології, стійка – статичне положення тіла. Основна стійка виконується наступним чином. Стати прямо, без напруження, п'ятки разом, носки розвернути по лінії фронту на ширину ступні, ноги у колінах випрямити, але не напружувати. Груді припідняті, а усе тіло трохи подати уперед, підтягнувши живіт, але не згинаючись у попереку. Плечі розвернуті рівно, руки вільно опущені так, щоб кисті були повернуті долонями уперед і знаходилися „по швах”, тобто збоку і посередині стегон, пальці рук злегка зігнуті. Голову держати високо і прямо, не виставляючи підборіддя. Дивитися прямо. Поклін з правильною поставою і визначеним ракурсом голови надає руху (поклону) упевненість і благородство. У протилежному випадку він нагадує „поклін слуги”. З приводу урочистостей, наприклад, під час підняття державного прапора, при виконанні гімну, в офіційних церемоніях нагородження або поздоровлення та в інших надзвичайно урочистих заходах доречніше додержуватися основної стійки (ноги разом, руки унизу, тулуб прямий, голова припіднята).

Для жінок, особливо тих, хто використовує взуття на каблуках, усі вище зазначені рухи повинні бути дещо змінені. Головна особливість – ноги завжди повинні трохи перекривати одна одну (третя позиція у хореографії). Для вивчення рухів у взутті на каблуках радимо використовувати модифіковані елементи хореографії.

Основою усіх зазначених елементів є культура рухів людини. З урахуванням власного багаторічного практичного досвіду педагогічної роботи, пропонуємо виховувати культуру рухів таким чином:

1. Удосконалити форми тіла, зміцнити м'язи, а у разі необхідності зробити корекцію статури.
2. Сформувати правильну поставу.
3. Вивчити красиві пози і жести, навчитися ними користуватися.
4. Виховати „м'язове відчуття”, тобто підготувати нервово-м'язовий апарат до сприйняття, а потім до відтворення необхідного руху.
5. Виховувати емоційно-почуттєву сферу, наприклад, використовуючи необмежені можливості музики і танцю.
6. Виховувати пластичну і емоційну „пам'ять тіла” у рухах, позах, жестах, відчуття фізичного самопочуття.

На думку спеціалістів, навчити творчому застосуванню рухів не можна. Можна лише на основі загальної і спеціальної фізичної підготовки виховувати нервово-м'язовий апарат у потрібному напрямку. Найбільш ефективними засобами для цього є елементи різних видів гімнастики, хореографії, танцю, пластики, різноманітні фізичні вправи.

У теперішній час є багато літератури з описанням і тлумаченням невербальних засобів комунікації [103, 111]. З урахуванням порад авторів зазначених джерел, а також власного досвіду, пропонується примірний план навчання основам невербальної комунікації:

1. Систематично, хоча б 15 хвилин протягом доби займатися спостереженням, аналізом, тлумаченням своїх і чужих жестів.
2. Навчитися використовувати мінімум жестикуляції. Особливо це стосується негативних жестів – схрещене положення рук, ніг, зжаті кулаки, зціплені пальці рук, положення руки за спину із захватом зап'ястя і вище нього та ін., а також жестів обману та вагання – доторкання рук до обличчя (носа, рота, очей, вуха, шиї). Якщо важко не жестикулювати, треба працювати над витонченістю, красою, культурою і силою жесту.
3. Відпрацьовувати і використовувати жести, які надають правдоподібність сказаному, тобто відкриті жести – положення відкритих

долоней, рук, великих пальців, закладання рук за спину кисть у кисть, сидячи на стільці не нахилитися уперед, не схрещувати руки і ноги.

4. Засвоїти прийоми приховувати брехню – уникати повного огляду своєї пози, прямого яскравого освітлення, виховати звичку під час спілкування держати долоні відкритими.

5. Засвоїти засоби нейтралізації негативного настрою співбесідника. Для цього, наприклад, не чекаючи відмови або протидії, слід спонукати співбесідника змінити свої негативні жести. А саме, запропонувати, наприклад, ручку, книгу або аркуш так, щоб він розімкнув руки, нахилився уперед. При цьому самому зробити рух назустріч.

Відомо, що краще запам'ятовується те, що містить красоту. Ці спостереження психологів у повній мірі використовують, зокрема, у рекламному бізнесі, але рідко – у житті при спілкуванні. Тому створюючи позитивний імідж, у своїх діях, рухах, жестах, позах, міміці необхідно орієнтуватися на естетику і красоту. У цьому випадку успіх буде гарантований.

На основі узагальнення сучасних даних української, радянської та зарубіжної літератури, а також власних досліджень (Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко, 2001) можна зробити висновок: у вищій професійній школі, поряд із загально педагогічними завданнями, доцільно звертати увагу на питання, що стосуються вивчення невербальних засобів комунікації. Особливо це є актуальним у професіях типу «людина-людина». Орієнтовними задачами можуть бути такі:

1. Формування професійного здоров'я.
2. Тренування механізмів психофізичної адаптації.
3. Виховання вольових рис характеру.
4. Формування організаторських здібностей.
5. Розширення комунікативної сфери.

4. 2 Засоби відновлення розумової працездатності

Фізіологічною основою психофізичної професійної підготовки є система нервових зв'язків, які утворюють спеціалізовані динамічні стереотипи. Комплексність психофізіологічної підготовки полягає у формуванні, перш за усе, сенсорного, розумового, рухового і вегетативного компонентів підготовки. Сенсорний компонент пов'язаний з формуванням вибіркової спрямованості уваги, її обсягу, розподілу і переключення. Розумовий компонент передбачає ознайомлення із засобами перетворення і перероблення інформації. Руховий компонент спрямований на зменшення кількості рухових дій, їхньої амплітуди, збільшення швидкості робочих і коригуючих рухів. Вегетативний компонент сприяє створенню разом з динамічним стереотипом своєрідного вегетативного стереотипу.

З усіх засобів підготовки найбільші можливості формувати професійно важливі психофізіологічні якості має фізичний компонент. Вибір засобів фізичної підготовки здійснюється з урахуванням сформованих у процесі філогенезу можливостей людини сприймати й усвідомлювати різноманітні інформаційні впливи. Адже надійність роботи спеціаліста в екстремальному режимі залежить саме від сформованих у процесі фізичної підготовки (разом з комплексом інших засобів) функціональних систем адаптації [81, 137].

Фізична робота як правило складається з динамічного і статичного компонентів. При динамічній роботі енергія витрачається на підтримання певного напруження м'язів і на механічний ефект роботи. При статичному зусиллі, як і при розумовому, з точки зору фізики зовнішня механічна робота не виконується, але у фізіологічному розумінні робота здійснюється. Вона характеризується активними фізіологічними процесами, які відбуваються у нервово-м'язовому апараті і центральній нервовій системі. Ступінь функціональних зрушень в організмі при м'язовій діяльності залежить від її інтенсивності і тривалості. При цьому робота великих м'язових груп призводить до перебудови регуляторних функцій центральної нервової

системи і змін психофізіологічного стану організму. Причому фізіологічні зрушення зумовлені не тільки величиною м'язових зусиль, а й функціональним станом центральної нервової системи, вищого її відділу – кори головного мозку. Тому процес стомлення і насамперед пов'язаний з функціональними змінами, які відбуваються в нервових структурах.

Розумова праця теж супроводжується певним нервово-психічним напруженням. Якщо ми активно сприймаємо й аналізуємо інформацію, особливо в умовах дефіциту часу, коли інформація має важливий зміст, обсяг її недостатній або надмірний, нервово-психічна напруженість супроводжується активізацією серцево-судинної і дихальної систем, підвищенням тону м'язів та енергетичного обміну. Чим більше розумове навантаження, тим виразніша генералізація м'язового напруження. Тимчасове зниження розумової працездатності може бути наслідком захворювання, впливу сторонніх факторів (шуму, підвищеного вмісту CO₂ у повітрі, якщо приміщення не провітрюється, недостатнього освітлення, змін температури тощо). Гальмівний стан, який при цьому розвивається в організмі, біологічно необхідний для запобігання виснаженню організму.

Адаптація кожного організму до різних видів праці забезпечується завдяки мобілізації наявних у людини морфо-функціональних резервів. Чим більше ці резерви, тим ширше адаптаційні можливості людини. Адаптаційні механізми тренуються внаслідок взаємодії фізичного, психічного навантаження і відновлення, що лежать в основі спортивного тренування. Доведено, що саме фізичні вправи є основним засобом тренування усіх фізіологічних систем, незважаючи на те, які навантаження превалюють (фізичні чи розумові) [44, 81].

Таким чином, для забезпечення стабільності і надійності роботи спеціаліста у мінливих умовах діяльності необхідно додатково застосовувати різні прийоми, методи й засоби, які можуть забезпечити відновлення стану організму в разі порушення або його корекцію при відхиленнях від оптимального рівня під впливом різноманітних факторів

функціонального вихідного стану. Це можна здійснити за допомогою фізичних, фізіологічних, біофізичних, психофізіологічних впливів на людину (рис. 4.3) [55].

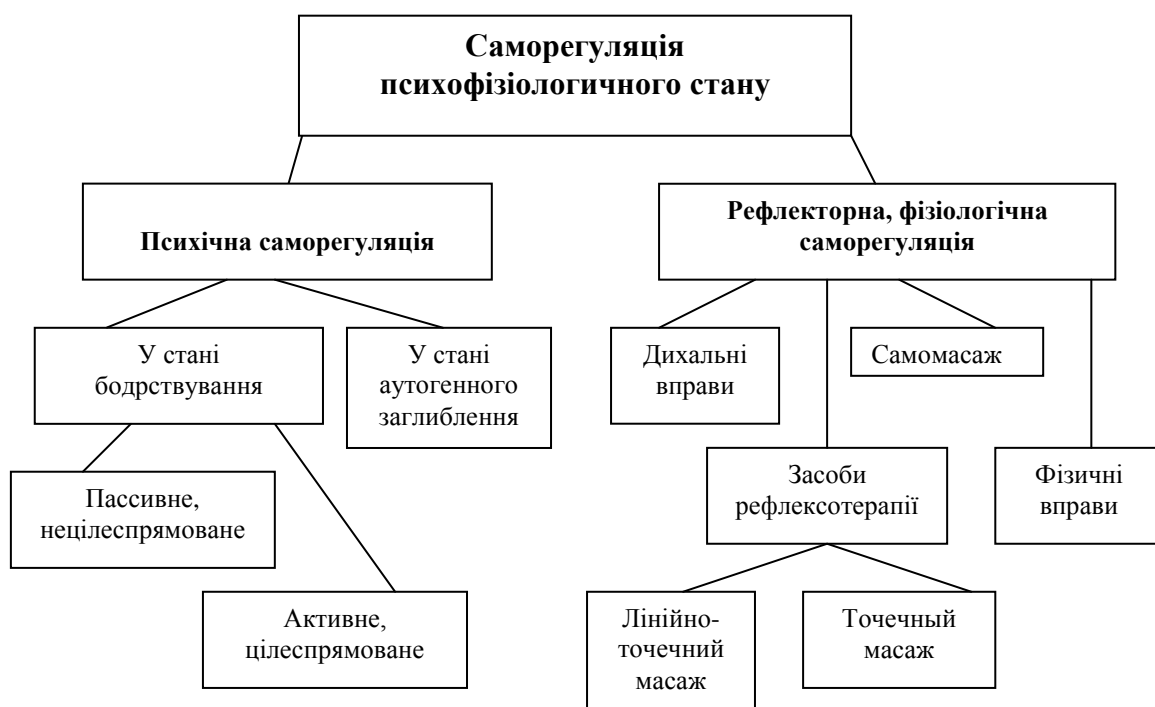


Рис. 4.3 Схема методів і засобів психофізіологічної саморегуляції професійної працездатності людини

Нажаль, через недостатній рівень знань і малу цінність здоров'я величезний потенціал дисциплін фізкультурного профілю часто використовується не ефективно. Щоб покращити обізнаність про особливості розумової і фізичної праці, пропонуємо замислитися про наступне.

Головною особливістю розумової праці є те, що функцію головного працюючого органу виконує мозок. Основою розумової роботи є високе навантаження на розумові процеси й психічні функції, що їх обслуговують (сприйняття, пам'ять, увагу). Інтелектуальна діяльність тісно пов'язана з роботою органів відчуття, насамперед із зором і слухом. Учені довели, що при читанні спеціальної літератури напруга уваги майже в 2 рази вище, ніж при водінні автомобіля в місті і у 5–10 разів вище, ніж при виконанні багатьох видів механізованої фізичної роботи. При розумовій праці зміна

енергії обміну мінімальна, функціональні зрушення зачіпають головним чином нервову систему. Зміни, що відбуваються в стані нервової системи під впливом розумової роботи, істотно впливають на кровоносну, дихальну та інші системи і органи людини [33].

Порівнюючи розумову і фізичну працю, слід відзначити, що вони пов'язані між собою і впливають одна на одну. Тепер добре відомо, як забезпечується ефективна і тривала фізична робота, але недостатньо вивчено, якими засобами і ресурсами забезпечується розумова робота. Наприклад відомо, що при фізичній роботі відбувається посилення і поглиблення дихання, перерозподіл і збільшення кількості циркулюючої крові, посилення і почастішання серцевих скорочень, підвищення рівня цукру і формених елементів крові [96, 136]. Розумова діяльність викликає майже такі ж зміни. Але, якщо вказані периферичні зрушення вегетативних функцій, що спостерігаються при фізичній роботі, необхідні для енергетичного забезпечення працюючих м'язів, то при розумовій при тих же змінах не відбувається великих енерговитрат і, відповідно, реалізації надлишкового обміну.

Розумова робота охоплює більшу кількість нервових елементів, ніж фізична. Робота мозку при розумовій діяльності є не тільки складнішою і висококваліфікованішою, але і обширнішою. Фізіологічні зміни, що виникають при розумовій праці, ліквідуються значно повільніше, ніж при фізичній. Після закінчення розумової діяльності часто спостерігаються сліди збудження або гальмування, порушується сон. Після фізичного навантаження настає глибокий сон. До фізичної праці людина енергетично краще пристосована.

Питання підвищення ефективності розумової працездатності в науковій літературі висвітлені досить детально. Так, встановлено, що психофізіологічні показники професійної працездатності залежать від ступеня напруження, стомлення, характеру трудової діяльності, статі, віку.

Ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується майже на 50%. При цьому різко погіршується концентрація уваги, зростає нервово напруження, істотно збільшується час вирішення завдань, швидко розвиваються стомлення, апатія і байдужість до виконуваної роботи. Людина стає дратівливою, запальною. Встановлено, що тільки 10% нервових клітин кори головного мозку бере участь у процесах розумової діяльності. Решта нейронів відповідає за роботу інших органів, зокрема керує роботою м'язів. Від усіх органів і систем, особливо від м'язів і всього опорно-рухового апарату в кору головного мозку надходить безліч імпульсів, значення яких є винятково великим для забезпечення процесів мислення і стійкої аналітичної діяльності [4, 137]. Якщо мозок позбавити цієї периферичної імпульсації, то незабаром усі процеси, що забезпечують розумову діяльність, загасають. Кора головного мозку немовби відключається, і людина просто засинає. Отже рух, будь-яке м'язове напруження – необхідна умова для успішної, плідної і, що найголовніше, тривалої і стійкої роботи мозку.

Питання правильної організації навчальної діяльності вивчені й висвітлені в літературі досить докладно. Проте внаслідок недалекогоглядного ставлення до здоров'я, рекомендаціями щодо наукової організації розумової праці не завжди користуються як студенти, так і викладачі. У результаті навіть у здорових людей виникають стани хронічного нервово-психічного напруження і перенапруження. Хронічне перенапруження звичайно поєднується з перевтомою, зниженням працездатності, у 65% спостерігається порушення сну, у 40% – швидка стомлюваність, у 32% – підвищена дратівливість, у 27% – зниження апетиту, головний біль – у 26% випадків. Доведено, що перезбудження емоційної сфери є однією з причин розвитку гіпертонічної і виразкової хвороби, цукрового діабету, атеросклерозу та ін. Неврози серед працівників розумової праці частіше зустрічаються у тих, хто працює з людьми, особливо у керівників й організаторів. На тлі захворювань

нервової системи як правило з'являється цілий ряд інших захворювань і насамперед – серцево-судинної системи [54, 120].

Встановлено, що інтелектуальна діяльність залежить від умов кровопостачання головного мозку. При самих незначних ступенях порушення умов циркуляції крові в головному мозку виникає широкий спектр негативних реакцій з боку інтелектуальної дієздатності людей. Гіпоксія створює певний фон, що сприяє зниженню інтелектуальних якостей. Причинами гіпоксії можуть бути серцево-судинні захворювання, атеросклероз, гіпотонія, припинення носового дихання. Несприятливим фоном є алкоголь, негативні емоції.

4. 3 Чинники ризику захворювань при роботі на комп'ютері

Взаємовплив людини і засобів праці є двостороннім: людина впливає на вдосконалення засобів праці, а засоби праці – на працюючу людину. Ці дії можуть бути як позитивними, так і негативними. З погляду фізіології оптимальне напруження систем організму людини дозволяє їй підтримувати своє фізичне здоров'я у стані високої працездатності. Невідповідність або зміщення напруження в бік тієї чи іншої підсистем організму, що відбувається при роботі на комп'ютері, навпаки, призводить до посилення прояву стресових реакцій.

У комп'ютеризації є безліч недостатньо вивчених і спірних питань. Зокрема, є дані про те, що при роботі на комп'ютері з'являються зміни в центральній нервовій системі (ЦНС), порушення зору, опорно-рухового апарату, спостерігається вплив на розвиток вагітності, що спричиняє додаткові навантаження на організм тих, хто ще й займається спортом.

Хоча картина впливу комп'ютерів на організм людини, що представлена вище, виглядає досить похмурою, слід пам'ятати, що все це може бути лише в разі абсолютного ігнорування проблеми. Адже користувач повинен знати небезпеку «в обличчя», щоб мати можливість її уникнути. Детальніше про чинники ризику професійних захворювань і заходи їхньої

профілактики можна ознайомитися у спеціальній літературі [17, 29]. Ми ж окреслимо деякі найбільш актуальні для студентів аспекти.

Постійні користувачі персональним комп'ютером (ПК) частіше і більшою мірою піддаються психологічним стресам, функціональним порушенням центральної нервової системи, хворобам серцево-судинної системи і верхніх дихальних шляхів. За даними науковців, низькочастотні електромагнітні поля при взаємодії з іншими негативними чинниками можуть ініціювати онкологічні захворювання і лейкемію. Пил, що притягається електростатичним полем монітора, як і будь-який пил іноді стає причиною дерматитів обличчя, загострення астматичних симптомів, роздратування слизових оболонок. Деякі дані медико-біологічних досліджень про результати дії ПК на оператора наведені у табл. 4.1 [17].

Таблиця 4. 1 Дія комп'ютера на здоров'я оператора

Симптоми дії комп'ютера	Кількість операторів, які повідомили про симптоми, %			
	Неповна зміна: робота за дисплеєм до 12 міс.	Повна зміна: робота за дисплеєм до 12 міс.	Робота за дисплеєм більше 12 міс.	Робота за дисплеєм більш 2-х років
Головний біль і біль в очах	8	35	51	76
Стомлення, запаморочення	5	32	41	69
Порушення нічного сну	—	8	15	50
Сонливість протягом дня	11	22	48	76
Зміна настрою	8	24	27	50
Підвищена дратівливість	3	11	22	51
Депресія	3	16	22	50
Зниження інтелектуальних здібностей, погіршення пам'яті	—	3	12	40
Натягнення шкіри лоба і голови	3	5	13	19
Випадання волосся	—	—	3	5
Біль у м'язах	11	14	21	32
Біль в області серця, нерівне серцебиття, задишка	—	5	7	32
Зниження статевої активності	12	18	34	64

Оскільки багато видів робіт на комп'ютері все частіше виконуються жінками, нижче наведені дані про вплив відеотерміналів на організм жінок-спортсменок [126]. Ученими Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова було обстежено 20 жінок у віці 15–20 років, які займаються різними видами спорту (легка атлетка, спортивні ігри, гімнастика) з 9–10-річного віку. Усі обстежені використовують комп'ютер в школі, на роботі і вдома в середньому до 40 годин на тиждень. Усі вони звернулися до поліклінічного відділення Науково-дослідного інституту ендокринології НАН України до лікаря-гінеколога із скаргами на втрату працездатності, вегетоневротичні стани дієцифального характеру (депресивні стани, зміна ваги), а також порушення функції гонад. У всіх обстежених менструальний цикл був порушений. Незалежно від спортивної спеціалізації майже у 50% жінок був поставлений діагноз нейро-ендокринної форми гіпоталамічного синдрому з порушенням функції гонад, що виявлялося як тривалі затримки менструацій. У 25% обстежених були виявлені порушення функції гонад за типом стійкої аменореї і у 25% – вторинна слабкість гонад з явищами ановуляції. Результати досліджень свідчать про розвиток дисбалансу нейро-ендокринної системи з вираженими порушеннями функцій гонад, що може бути пов'язане як з фізичними навантаженнями, так і роботою на комп'ютері.

У психологічному відношенні вплив комп'ютерів на організм людини є багатостороннім. У позитивному плані психічна активність призводить до концентрації уваги, зосередженості, що дозволяє людині відволікатися від численних негативних чинників виробничого й побутового характеру. У той же час негативними наслідками на стан психіки є те, що часто виникає пасивність, дратівливість, апатія та ін.

У зв'язку з вищевикладеним стає актуальним питання не тільки вивчення фізіологічних, психологічних, але і виробничих наслідків використання комп'ютерної техніки. Адже формування і збереження

професійного здоров'я персоналу повинно бути не менш важливим аспектом проблеми як для роботодавців, так і для тих, хто розробляє технології і конкретні заходи, що зберігають здоров'я користувачів ПК.

До профілактичних заходів, спрямованих на збереження здоров'я користувачів комп'ютерами, відносяться: дотримання вимог до робочих приміщень і робочого місця; медичне обстеження; самоконтроль робочої пози; наявність знань, умінь і навичок щодо профілактики можливих професійних захворювань, рекреації і реабілітації у разі їх наявності; обов'язкове використання доступних груп засобів психофізіологічної саморегуляції (рис. 4.3), зокрема правильне харчування, сон тощо.

4. 4 Психотехнічні ігри

Робота з психотехнічними вправами – гарний стимул використання в навчальному процесі невикористаних психічних резервів студентів. Заняття полегшують обмін досвідом, дозволяють по-новому подивитися на деякі проблеми, допомагають побачити свою діяльність з іншого боку. Але проведення психотехнічних занять вимагає певних затрат зусиль і часу. В даному випадку йдеться не про астрономічний час, а про час думки і переживання. Для додержання методики психотехніки ігри вимагають серйозної спеціальної підготовки і навіть деякої перепідготовки викладача [144]. Ключовими питаннями у даному випадку є мотивація членів групи, взаємовідношення викладача і групи, специфіка психологічного мікроклімату.

Заняття в психотехнічній групі будуть найбільш осмислені і плідні в тих випадках, коли учасники внутрішньо готові до них. Важливо, щоб кожен відчув можливий зв'язок групової роботи із своїми психологічними проблемами, наболілими питаннями. В ідеально підготовленій групі кожен учасник є надхненний реальним, життєво виправданим бажанням зайнятися практичною психологією далі за книжковий рівень. В процесі заняття через

поступову передачу ініціативи в руки студентів викладач переходить від активного керівництва до входження на рівних у колектив

Оптимальна кількість учасників 6–10 осіб. При подальшому збільшенні групи відбувається зниження особистого внеску кожного з її членів у спільну роботу. Глибокий емоційний контакт між учасниками стає важкодосягнимим, а обговорення надто часто відводять увагу убік. Незмінність складу учасників – також важлива умова ефективності групової роботи. Участь в заняттях представників обох статей або раніше не знайомих один з одним людей активізує хід гри. І навпаки: якщо між знайомими один з одним учасниками поза групою відносини є натягнуті, ефективність заняття знижується.

Найбільш зручне місце для проведення занять, особливо на початковому етапі роботи – замкнутий простір кімнати, кабінету або класу. Необхідно звести до мінімуму наявність подразників світлових, шумових і ін.

Час проведення психотехнічних занять можна варіювати, але бажаний такий варіант: на стадії навчання загальна тривалість сеансу не повинна бути менше 30 хв, а для закріплення матеріалу і вдосконалення техніки час можна скоротити. Навіть робота з одною-єдиною вправою потребує часу для попереднього настрою учасників на проблему, а також для «розгону» і завершення подальшої дискусії.

Будьте пильні! Перш ніж переходити до практичного використання вправ, обов'язково треба знати і пам'ятати наступне. Проведення деяких психотехнічних ігор, описаних в літературі, вимагає спеціальної підготовки: знайомство з аутотренінгом, а іноді і з гіпнозом; знання феноменів групової динаміки. Тому самостійні заняття студентів небажані, а інкли протипоказані. Є ігри, які можна проводити лише в присутності або під керівництвом фахівця-психолога або викладача після його спеціальної підготовки.

При роботі із студентами для опанування навичками релаксації можна використовувати наведені нижче психотехнічні ігри [144]. Тренування

засноване на відчутті, що розслаблений м'яз стає теплим і важким. Цьому відчуттю відповідають і об'єктивні зрушення: розслаблені частини тіла дійсно декілька теплішають і обважнюються за рахунок посиленого кровообігу. Запропоновані ігри доцільно використовувати як контрольні вправи по закінченні навчання з аутотренінга.

Вправа 1 «Термометр»

Мета вправи – навчити студентів зосереджуватися і розслаблятися.

Учасники гри розбиваються на пари. Один з пари закриває очі і намагається викликати відчуття тепла в своїй правій або лівій руці (за вказівкою ведучого). Після закінчення деякого часу партнер уважно обмацує обидві його руки і намагається визначити, яка з них тепліша. Після кожної такої спроби відбувається зміна ролей у парах або зміна партнерів.

Як правило, студенти, що в достатній мірі оволоділи основами аутогенного тренування, успішно справляються з цим завданням. Упевненіше і легко відбувається відгадування при нагріванні правої руки у правші і лівої у лівші. У групі підготовленіших студентів можуть використовуватися ускладнені варіанти вправи: визначення «важчої» або «пульсуючої» руки.

При навчанні релаксації велику роль грає здатність людини відчувати різні частки тіла і управляти ними, тобто нервово-м'язові відчуття. Поступово глибоке розслаблення може бути викликано вже концентрацією уваги на відповідній групі м'язів.

Вправа 2 «Пульс»

Мета вправи – навчити студентів перешкодостійкості, тонким нервово-м'язовим відчуттям, фокусуванню і переміщенню уваги з однієї частини тіла в іншу.

Група студентів зручно розсаджується в кріслах або на стільцях. Ведучий пропонує всім учасникам зосередити свою увагу на певній частині тіла, наприклад, на гроні правої руки, і постаратися відчути в ній поштовхи свого пульсу. Як тільки це вдалося, кожен розпочинає вголос рахувати свої

удари. Кожні 2–3 хвилини ведучий подає команди, що «переміщують» джерело пульсації з однієї частини тіла в іншу. Наприклад: ліва кисть – права стопа – обличчя – сонячне сплетіння.

Оскільки частота пульсу у всіх різна і при рахунку вголос студенти відволікають один одного, тренування відбувається в ускладнених умовах – при інтенсивних слухових перешкодах. Перешкодостійкість на заняттях аутотренінгом – надзвичайно цінна якість особливо для спортсмена, оскільки вона допомагає проводити релаксацію і самонавіяння не лише у комфортних, тепличних умовах, але і в роздягальні, на стадіоні, у транспорті.

Згодом ведучий може пропонувати студентам переходити до концентрації уваги на більш важких для «ментального контакту» частинах тіла – кінчик носа, пальці ніг, певні групи м'язів і невеликі ділянки поверхні шкіри. Оволодіння різною технікою саморегуляції у багатьох випадках залежить від того, наскільки в людині розвинена уява. Дуже добре допомагає своя особлива «мова образів». Там, де не допомагає вольовий самонаказ, дієвішими виявляються яскраві уявні картини.

Розділ 5. Нетрадиційні методики керування професійною працездатністю

5.1 Розслаблення і дихальні вправи для відновлення працездатності

Найбільш давніми і добре вивченими методиками рекреаційної спрямованості є китайські методики розслаблення і дихальної гімнастики. Відомо, що гімнастичні лікувальні й оздоровчі комплекси китайської гімнастики, зокрема *цигун*, були розроблені даосами майже 4 тисячоліття тому назад. Серед методів лікувальної фізкультури в Китаї дихальна гімнастика займає особливе місце [91]. Це є лікувальний і профілактичний метод, мета якого, перш за все, – прагнення створити повний душевний і фізичний спокій тому, хто займається.

Комплекс фізичної і дихальної гімнастики складається з простих вправ і фізіологічних прийомів, що забезпечують концентрацію уваги на виконанні цих вправ. Для цього використовують різні типи дихання з різним темпом і ритмом. Перш ніж приступити до занять китайською гімнастикою, необхідна тверда впевненість в позитивному впливі цього методу, готовність провести курс до кінця, мати терпіння, займатися систематично. Не можна поспішати і сподіватися на якесь диво, магічну дію даного методу.

При виконанні вправ треба перебувати в спокійному стані, душевна рівновага нічим не повинна порушуватися – *«душа спокійна»*. Все повинно бути підпорядковане правильному виконанню вправ. З самого початку занять потрібно виробити терпіння і спокій, поспішність у виконанні вправ шкодить, оскільки заважає зосередитися. Правильне виконання вправ дозволяє досягти гарних успіхів вже після першого періоду занять (10–15 днів). Головне в застосуванні пропонованого методу – оволодіння глибоким діафрагмальним диханням. На початку уроку необхідно прийняти правильне положення і всі вправи виконувати в поєднанні з диханням. Пропоновані вправи придатні як для чоловіків, так і для жінок.

Костюм для занять має бути просторий, щоб не утрудняв рухи. Дихання у всіх випадках – довільне, без затримки. Вправи можна повторювати вранці, у другій половині дня, після денного сну або відпочинку. Вони нескладні за своєю структурою, не спричиняють великого фізичного навантаження, покращують обмін речовин, позитивно впливають на нервові центри. Різнорізними є рухи для очей. Характер цих рухів сприяє підвищенню тону центральної нервової системи.

Вчення про дихання є основним як у китайській, так і в індійській гімнастиці *йоги*. Особливістю є те, що методика дихання не «працює» без певної дієти і гімнастичних вправ, адже складає з ними комплексну гігієнічну систему. Диханню в системі *цигун* присвячені праці відомих медиків Стародавнього Китаю: Бянь Цяо, Тао Хунцзіна, Сун Шуліна, Лі Шичжена і багато інших [101]. Проте письмових першоджерел з *цигуну* до наших днів

збереглося мало. Упродовж століть традиції передавалися Вчителем учневі з вуст у вуста і були недоступні випадковим охочим їх дізнатися.

Успіх досягнення оздоровчого ефекту в китайській оздоровчій гімнастиці залежить від уміння управляти свідомістю і ступенем розслаблення. Фахівці рекомендують виконувати такі правила:

Навчившись правильній природній позиції (лежачи, сидячи, стоячи), стежте за тим, щоб при нахилі голови уперед (*замок підборіддя*) підборіддя не притискалося до грудини, а навпаки, тягніть верхівку вгору від самого шийно-грудного відділу. Грудна клітка при цьому має бути розслаблена, хребет у грудному відділі вільно витягнутий вгору, інакше можливі болі в області серця, проблеми з диханням, головний біль.

- Обов'язково практикуйте «внутрішню посмішку».
- Якщо з'явиться відчуття перенапруження в тілі, поплещіть долонями по торсу зверху вниз 9–18 разів.
- При рясному слиновиділенні у жодному випадку не спльовуйте. Адже слина – один з цінних енергетичних еліксирів організму. Існує спеціальна техніка ковтання слини у поєднанні з «внутрішньою посмішкою».
- Тренування дихання рекомендується виконувати в перший тиждень – 2 рази на день, в другий тиждень – 3 рази на день, на третій і четвертий тиждень – 6–9 разів на день. У цьому випадку виробляється стійкий динамічний стереотип, і рухи виконуються автоматично.

Багаторічні лікарсько-педагогічні дослідження фізичного розвитку студентів показали, що найгірші результати спостерігаються при тестуванні дихальної системи (Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко, 2001; Г.Т. Головченко и др., 2002; В.М. Ключко, Т.В. Бондаренко, 2007; В.П. Зайцев и др., 2009). Тільки у 17–23 % студентів показники є в нормі. Чим нижче соціальний рівень сім'ї, тим усі показники гірші.

У той же час використовувати циклічні вправи – найбільш поширені засоби тренування дихальної системи в європейській системі фізичного виховання - сучасна молодь категорично не хоче, оскільки це потребує

значних вольових зусиль. У цій ситуації тренування дихання за китайською системою є просто знахідкою.

Не слід розуміти розслаблення як повну відсутність сили і напруження в рухах або стан, подібний до сну. Мають бути напружені лише ті групи м'язів, які безпосередньо задіяні в позах і в русі, причому рівно настільки, наскільки того вимагає ситуація. Тобто це дуже тонка і чутлива нервово-м'язова координація.

Поступове розслаблення досягається за правилом *«використовуй волю і не використовуй силу»*. М'язове розслаблення при регулярних заняттях призводить до психічної релаксації, покращує сон, забезпечує надійний антистресовий захист, сприяє набуттю навички зосереджувати увагу.

При природному способі розслаблення протягом 1 хв треба розслабити одночасно все тіло; *«душа розслаблена»*, розум знаходиться у *«вільних мандрах»*. При розслабленні по частинах протягом 1 хв слід подумки охопити поглядом усього себе відразу, потім поступово шию, груди й плечі, живіт, передпліччя і кисті, стегна, гомілки, ступні. При традиційному способі (*три лінії*) розслаблюються передня, задня і бокові поверхні тіла, потім начебто зводять всі три лінії воєдино, зосередивши увагу на точці *дан-тянь* (трохи нижче пупка). На кожну з ліній слід витратити не менше 3-х хв. Детальніше техніка розслаблення описана в літературі [150].

Після засвоєння тієї чи іншої методики розслаблення можна приступати до вивчення дихальних вправ. Призначення вдиху і видиху – вдихання великої кількості кисню і видихання двоокису вуглецю. У процесі метаболізму (обміну речовин) тканинні клітки безперервно споживають кисень і виділяють двоокис вуглецю. Щонайменша нестача кисню спричиняє патологічні зміни в органах тіла й порушення їхнього функціонування. Особливо схильні до пошкодження тканини головного мозку, а це, в свою чергу порушує роботу центральної нервової системи. З іншого боку, якщо двоокис вуглецю своєчасно не виділяється з організму, неминуче настає дихальне кислотне отруєння.

При виконанні фізичних вправ у певному режимі газообмін через легені підвищується в 10 разів, тобто організм використовує з повітря через легені значно більше кисню і виводить більше двоокису вуглецю в порівнянні із станом спокою. Треба знати, що респіраторна (дихальна) функція залежить не тільки від роботи органів дихання і взаємодії з системою кровообігу, але й від стану нервової системи, психічного стану. У сучасній медицині вважається, що дихання включає три процеси: зовнішнє дихання, доставка повітря і внутрішнє дихання.

Китайські автори пишуть, що кровообіг виконує роль моста між альвеолами легенів і різними типами тканинних кліток. Кровообіг регулюється серцем, але кров досягає різних частин тіла тільки при безперешкодному перебігу енергії легенів. Інша функція легенів – розподіл усередині тіла живильних речовин. Таким чином, легені впливають на постнатальну енергію *ци*. От як, на думку китайських авторів, здійснюється функція легенів: вода потрапляє в шлунок і транспортується вгору через селезінку до легенів. З опусканням енергії легенів вода стікає вниз і потрапляє в нирки. Каламутна складова води виводиться назовні через сечовий міхур, а прозора перетворюється в життєву енергію в «Трьох обігрівачах» і піднімається в легені, де циркулює, перетворюється на воду і опускається в нирки. Циркуляція продовжується безупинно, підтримуючи баланс рідинного обміну в організмі. Нирки запасують основну енергію *ци*, вони взаємозв'язані з легенями. Сучасними медичними дослідженнями встановлено, що легені виробляють простагландин, що відповідає за статеве збудження. Отже тренувати дихальну систему життєвонеобхідно.

З метою досягнення різних ступенів «заспокоєння розуму» в китайській гімнастиці використовуються шість різних способів регуляції дихання: «рахувати дихання», «стримувати дихання», «спостерігати за диханням», «повертатися до дихання», «очищати дихання» і «слідувати за диханням».

Згідно з вимогами заспокоєння в *цигун-терапії* поряд із самоуправлінням рекомендують застосовувати «рахування циклів дихання»,

причому один видих і один вдих складають одне дихання (цикл). Рахуючи про себе число дихань, виключають аберацію розуму під час ходьби. «Слідувати диханню» означає споглядати видихи і вдихи, не рахуючи цикли. Розум, вільний від відволікаючих думок, слідує за диханням, підкоряючись йому. Можна застосовувати і метод «слухання дихання». Це є спосіб досягнення «спокою розуму» шляхом слухання звуку свого дихання. Він є додатковим до шести вищеперерахованих.

Одна з функцій регуляції дихання – порушувати енергію *ци* для регуляції крові й життєвої енергії. Комплекс вправ *цигун* включає такі методи дихального *даоінь*: видих, вдих, глибокий вдих, затримка дихання, видих *фенхусі* і придих. Видих і вдих – види «звичайного дихання» в буденному розумінні. Проте «звичайне дихання» в *цигун* відрізняється від «звичайного дихання» в буденному розумінні. Це вид «звичайного дихання» за умов наявності спокою. Глибокий видих – це сильний видих через рот, за яким слідує відповідний або менш сильний вдих. Глибокий видих сприяє збудженню парасимпатичних нервів, що розширює кровоносні судини, знижує кров'яний тиск і вміст холестерину, що зменшує серцебиття.

«Затримка дихання» використовується як спосіб подальшого поглиблення дихання. Дихання *фенхусі* відноситься до видиху і вдиху через ніс. Це дихання називається також «дихання вітерця» – різновид неглибокого дихання, що супроводжується слабкими звуками. Як вид носового дихання, воно має функцію очищення і зігрівання повітря, що поступає через носовий прохід і благотворно впливає на легені. Крім того, в результаті коливання повітря стимулюється гіпофіз, що зміцнює або регулює функцію ендокринної системи.

Слово «*хе*» (придих) означає вимовлення певних китайських ієрогліфів. Метод вимовлення пов'язаний з дією деяких звуків на серце, печінку, селезінку, легені й нирки, що описане в «*Нейцзин*». Вибір кількості вимовлень кожного ієрогліфа заснований на цьому ж стародавньому літературному джерелі. За допомогою відбивання звуку від деяких органів,

збуджених звуковими коливаннями, вимовлення ієрогліфів дає ефект мимовільного приведення м'язів до довільного руху за допомогою регуляції розуму. Це має певний лікувальний ефект.

Існують різні способи регуляції дихання: черевне дихання, дихання тіла, ритмічне дихання тощо. Найбільш відомим є черевне дихання. Звичайне черевне дихання – це розширення черевної порожнини при вдиху і скорочення її при видиху. Парадоксальне дихання – навпаки; при вдиху черевна порожнина скорочується, а при видиху розширюється. Це дуже важливий метод дихання, але для лікування хвороб пацієнтам не рекомендується його використовувати без контролю фахівця.

5. 2 Дихальна гімнастика «цигун»

Особливістю китайської гімнастики є те, що її виконання не потребує великих зусиль і забезпечується участю невеликої кількості м'язів. Ці вправи служать як би самомасажем. Вони стимулюють, тренують кровоносні судини, нерви і м'язи, залучаючи до руху всі частини тіла. Лікувальний курс китайської гімнастики призначається лікарем залежно від стану здоров'я.

Нижче наведений комплекс китайської гімнастики Лю Чуй-чженя – заступника управляючого санаторієм «Бодайхе» [156]. Він навчався у Лю Дучжоу, а той – у Фао Хей-у, що жив в епоху Мінської династії (1644 р.). Тривале вивчення результатів використання цієї системи дає підстави рекомендувати його для широкого застосування.

Ця гімнастика сприяє оздоровленню, благотворно впливає на весь організм, підвищує працездатність, попереджає розвиток багатьох захворювань, сприяє тривалості життя людини. Внаслідок регулярного виконання запропонованих вправ створюються сприятливі умови для нормалізації кровообігу, зменшуються застійні явища, особливо в черевній порожнині, що є важливим для людей із хворобами дихального апарату, а також збільшується кровообіг серцевого м'яза.

У китайських санаторіях гімнастика «цигун» часто проводиться як основний метод лікування. Якщо є проблеми із здоров'ям, необхідно знати показання і протипоказання використання і дії на організм будь-якого методу, особливо таких ефективних систем, як китайська гімнастика.

Показання для застосування дихальної гімнастики включають 40 нозологічних одиниць (захворювань). Головними з них вважаються захворювання травного тракту і особливо виразкова хвороба. Запропонована дихальна гімнастика показана також при неврозах, гіпертонічній хворобі в ранніх стадіях, туберкульозі легенів, бронхіальній астмі та деяких інших захворювань [157].

Комплекси дихальних вправ для різних видів захворювань мають свою специфіку. Одне з достоїнств методу полягає в тому, що лікування проводиться свідомістю і силами самого хворого. Лю Чуй-чжень вважає, що дихальна гімнастика має всі підстави для використання як самостійний метод лікування. Пропонуємо ознайомитися з наведеним комплексом вправ не з метою самолікування, а для профілактики вищезгаданих захворювань, рекреації студентів і членів їхніх сімей при відсутності серйозних патологій, а також при тривалій роботі з комп'ютером.

Особливістю китайської гімнастики „цигун”, що використовується для гігієнічних і лікувальних цілей, є широке її поєднання з прийомами самомасажу. У ряді випадків важко відокремити в комплексі рухів цієї гімнастики маніпуляції масажуючого характеру від суто гімнастичних вправ. Це обумовлено тим, що в прийомах самомасажу одночасно приводяться в активну дію великі м'язові групи верхніх і навіть нижніх кінцівок. Працюють також м'язи тулуба. У відносно розслабленому стані залишається тільки група м'язів, що масажуються.

Цінність вправ полягає в тому, що вони не складні за структурою, не викликають великого фізіологічного навантаження, легко можуть бути індивідуалізовані. У той же час ці вправи досить динамічні. Одяг тих, хто займається, такий же, як і для занять дихальною гімнастикою. Приміщення

має бути заздалегідь провітрене. Число повторень вправ, їх тривалість, темп рухів і амплітуда можуть мінятися залежно від віку і стану здоров'я людини.

1. Вправи в положенні сидячи

Вихідне положення (В.п.) – сидячи спокійно. Заспокоїтися, прикрити очі, відкинути сторонні думки. Великі пальці кожної руки злегка охоплені рештою пальців у кулак. Руки покласти на стегна. Язик притиснутий до піднебення. Увагу зосередити на нижній частині живота. Сидіти вільно випрямившись, не торкаючись ні до чого. Зробити 50 дихальних циклів (вдих-видих) через ніс, втягуючи в себе живіт при видиху і вип'ячуючи при вдиху. Виконання вправ треба починати з вільного дихання, поступово переходячи на глибоке. При стомленні або з інших причин кількість повторень можна скоротити. Рекомендується здійснювати поглиблення діафрагмального дихання шляхом відведення рук назад до упору і повернення їх на стегна.

Фізіологічна дія: поліпшується кровообіг, ліквідовується явище застою крові, дозволяючи організму звільнитися від вуглекислоти і поліпшити постачання кисню. Ліквідовується киснева недостатність в організмі.

Ця вправа є основною, і не засвоївши її, не слід рухатися далі. Виконувати її рекомендується протягом 10–15 днів. Якщо відчуваєте, що дихання стало краще, стомлюваності немає, самопочуття добре, можна приступити до вивчення решти вправ, пам'ятаючи головне – не перевтомлюватися.

2. Вправа для носа

В.п. – те саме. Заздалегідь потерти зовнішні сторони фаланг великих пальців один об одний до відчуття тепла. Виконати ними розтирання носа угору і вниз, вважаючи це за один цикл. Повторити 18 циклів.

Фізіологічна дія: вправа покращує кровообіг верхніх дихальних шляхів, вона є профілактичною від нежиті.

3. Вправа для колінних суглобів

В.п. – те саме. Двома руками охопити коліна і виконати круговими рухами розтирання кожного колінного суглоба. Повторити 100 разів.

Фізіологічна дія: заспокоює нервову систему, зміцнює ноги, допомагає при запаленні суглобів і ревматизмі.

4. Вправа для очей

В.п. – те саме. Закрити очі, середні суглоби великих пальців потерти один об одний до зігрівання, після чого зробити масаж верхніх повік, розтираючи їх з невеликим тиском. Потім, не розплющуючи око, зовнішньою поверхнею великих пальців виконати розтирання брів від носа в сторони. Після цього покласти руки на коліна, із закритими очима перевести очні яблука управо і вліво до кінця. Повторити кожну з трьох вправ по 18 разів.

Фізіологічна дія: вправа запобігає захворюванню очей, покращує зір, заспокоює нервову систему.

5. Вправа для плечових суглобів

В.п. – те саме. Долонею лівої руки взятися за праве плече, піднявши напівзігнуту в лікті праву руку до висоти плеча. Виконати 18 кругових рухів. Те саме повторити іншою рукою.

Фізіологічна дія: покращує кровообіг, заспокоює нервову систему, допомагає при запаленні суглобів і безсонні.

6. Вправа для стопи

В.п. – те саме. Лівою рукою виконати розтирання своду (середньої частини) правої стопи. Повторити по 100 разів для кожної стопи.

Фізіологічна дія: допомагає при болях в суглобах і при ревматизмі. Заспокоює нервову систему.

7. Вправа «Тачка»

В.п. – те саме. Сидячи з правильною поставою, випрямити ноги, поставити стопи на п'яти. Шкарпетки сильніше підтягти угору до себе. Нахиляючись уперед, прямими руками (долоні повернути назовні) дістати пальці ніг, зробивши при цьому видих. Повертаючись в вихідне положення,

тулуб відвести якомога більше назад (долоні повернути усередину) - вдих. Повторити 36 разів.

Фізіологічна дія: поліпшується кровообіг, зміцнюється м'яз серця, зменшується надмірне відкладення жиру в черевній порожнині, збільшується рухливість діафрагми, поліпшується еластичність легенів. Рекомендується виконувати при явищі емфіземи і туберкульозі легенів.

8. Вправа для вух

В.п. – сидячи, розслабитися і заспокоїтися. Двома руками виконати розтирання вух угору і вниз. Повторити 18 разів. Після цього стиснути долонями вуха, поклавши пальці рук на потилицю. У цьому положенні вказівним пальцем однієї руки злегка постукувати по середньому пальцю іншої (чутний звук «дунь-дунь»). Повторити по 18 разів кожною рукою.

Фізіологічна дія: збуджує кору мозку, допомагає при шумах у вухах, оберігає від глухоти і запаморочення. Звук «дунь-дунь», збуджуючи одну ділянку кори головного мозку в області потилиці, збуджує також й інші більш віддалені. Добре допомагає при головних болях.

9. Вправа для очей «Дивитися на палець»

В.п. – сидячи або стоячи. Прийняти правильну поставу, голова прямо, ліва або права рука витягнута вперед, долоня – під прямим кутом до руки випрямлена і повернена до обличчя, середній палець знаходиться на рівні кінчика носа. Погляд зосередити на середньому пальці. Не відриваючи погляду від середнього пальця, поволі наближати руку до обличчя до зіткнення середнього пальця з кінчиком носа, потім повільно відсовувати руку до в.п. Повторити правою і лівою рукою по 5 разів.

З того ж в.п. (ліва рука опущена вниз) підняти пряму праву руку до рівня обличчя, долоня направлена пальцями угору і повернена до обличчя. Погляд зосереджений на всіх пальцях правої руки. Не повертаючи голови, повільно відводити руку управо, супроводжуючи її поглядом, до моменту зникнення. Потім погляд перенести на ліву руку, яка вже зайняла місце правої руки. Так само поволі відводити ліву руку вліво, супроводжуючи

поглядом, а праву повертати у вихідне положення. Стежити за тим, щоб голова увесь час була нерухома і знаходилася прямо. Повторити по 5 разів у кожную сторону.

Фізіологічна дія: поліпшується зір, кровообіг очей, м'язів ока, зменшується далекозорість у літніх людей.

10. Вправа для верхньої частини тулуба

В.п. – сидячи з правильною поставою. Ноги випрямити уперед, схрестивши і поклавши їх одну на іншу. Руки підняти уперед на висоту плечей, схрестивши спереду, долоні повернені одна до одної. Верхню частину тулуба повернути зліва направо – видих, повернутися у в.п. – вдих. Повторити те саме справа наліво. Вправу повторити по 18 разів у кожную сторону.

Фізіологічна дія: покращує кровообіг і зовнішнє дихання. Допомагає при болях в попереку і захворюванні статевих органів.

11. Вправи для низу живота

В.п. – сидячи. Долоні потерти одна об одну до зігрівання, після чого лівою рукою виконати масаж низу живота (легке кругове розтирання), потім знову зігріти долоні й виконати те саме правою рукою. Повторити по 100 разів кожною рукою.

Фізіологічна дія: тривалий масаж допомагає всмоктуванню їжі, покращує перистальтику кишечника.

12. Вправа для кібця

В.п. - стоячи або лежачи на животі. Вказівним і середнім пальцями кожної руки виконати обертальний (круговий) масаж з правого і лівого боку кібчика. Повторити 36 разів за один сеанс.

Фізіологічна дія: вправа запобігає випаданню прямої кишки, появі геморою, допомагає при захворюванні статевих органів.

13. Вправа на рівновагу

В.п. – основна стійка, тобто ноги разом, руки вниз. Утримуючи рівновагу, підняти руки в сторони до рівня плечей, одночасно зігнути одну

ногу ступнею до коліна іншої – вдих, опустити руки і ногу – видих. Стежити за збереженням правильної постави, нижню ногу не згинати. Повторити по 5 разів кожною ногою.

Фізіологічна дія: тренує вестибулярний апарат, м'язи нижніх кінцівок.

14. Вправа для м'язів обличчя

В.п. – сидячи, лежачи. Потерти долоні одну об одну до зігрівання і зробити масаж обличчя (розтирання вгору-вниз). Причому необхідно торкатися виступаючих частин і западин на обличчі. Повторити 36 разів, рахуючи цикли рухів вгору-вниз за один раз.

Фізіологічна дія: посилює дію лицьового нерва, покращує зір, зміцнює зуби. Запобігає появі зморшок і викликає рум'янець.

15. Розслаблення лежачи на боці

В.п. – лежачи на боці на рівному, м'якому ліжку або маті, голова злегка нахилена вперед. Погляд направлений на перенісся, рот закритий. Усі м'язи розслаблені. Рука, що внизу, лежить на подушці, долонею вгору. Інша рука вільно витягнута, повернена долонею вниз і лежить на стегні. Нижня нога витягнута, друга трохи зігнута і лежить на ній (під кутом приблизно 20°). При прохолодній температурі кінцівки або все тіло можуть бути накриті ковдрою. Виконати глибоке дихання через ніс, вип'ячуючи живіт при вдиху і втягуючи його при видиху. Повторити 50 дихальних циклів.

Фізіологічна дія: поліпшується кровообіг, ліквідовується явище застою крові, що дозволяє організму звільнитися від вуглекислоти і поліпшити постачання киснем. Ліквідовується киснева недостатність в організмі.

16. Вправа «Присідання»

В.п. – стійка ноги на ширині плечей з опорою прямими руками на спинку ліжка або стільця. Виконати глибокі присідання, прагнучи торкнутися сідницями п'ят. При присіданні – видих, при підйомі – вдих. Повторити 6–8 разів у зручному темпі. Можна виконати цю вправу в більш складному варіанті – так само, але без опори.

Фізіологічна дія: допомагає при болях в суглобах нижніх кінцівок, зміцнює м'язи ніг і тренує вестибулярний апарат.

17. Вправа для шиї

В.п. – сидячи або стоячи. Підняти голову, дивитися угору. Руки покласти на потилицю, стуливши пальці «в замок». З напругою руками прагнути нахилити тулуб і голову униз. М'язи шиї повинні протидіяти цьому. Повернутися у в.п. Щоб уникнути головних болей, необхідно ретельно підібрати зусилля протидії. Повторити 8 - 9 разів.

Фізіологічна дія: поліпшується кровообіг голови. Покращується рух спинномозкової рідини. Зусилля, що одночасно проводяться руками, і опір шиєю покращують спинномозковий кровообіг, корисно діють на м'язи шиї і грудей. У стародавніх книгах Китаю говориться, що ця вправа допомагає при безсонні, запамороченнях і болях у плечах.

18. Вправа для хребта

В.п. – сидячи або стоячи. Руки зігнути перед грудьми, лікті підняти на висоту плечей і направити в сторони, пальці рук з'єднати «в замок». Виконати нахили вправо і вліво, причому при нахилі робити видих, у вихідному положенні – вдих. Повторити 18 циклів рухів.

Фізіологічна дія: ця вправа зміцнює і підсилює діяльність внутрішніх органів. Поєднання рухів з диханням сприяє поліпшенню еластичності легенів, особливо середньо-нижнього відділу. Покращує кровообіг всієї голови, викликає роздратування більш далеких ділянок кори головного мозку.

5.3 Комплекс китайської гігієнічної гімнастики з самомасажем

Китайська система оздоровлення ґрунтується на цілісному підході до здоров'я. Унаслідок складності психофізіологічних механізмів, закладених в методиці виконання криється секрет ефективності і комплексного впливу східних оздоровчих систем. Ефект буде позитивний, якщо усі вправи виконуються згідно з методикою.

Вправи китайської гігієнічної гімнастики Г.І. Красносельського (1990 р.), що представлені нижче, придатні як для чоловіків, так і для жінок. Практично усі вони виконуються у вихідному положенні сидячи на ліжку, схрестивши ноги по-східному. Тому вони можуть зацікавити тих, хто не любить рухатися або мають обмеження руху внаслідок нездужання. Для осіб, що мають зайве відкладення жиру на животі, це вихідне положення дещо скрутне. Тому в даному випадку рекомендується ноги або злегка витягнути вперед (напівзігнути), або прийняти вихідне положення сидячи на стільці (табуреті), поставивши ноги трохи нарізно. У всіх випадках дихання – довільне, без затримки. Вправи можна повторити повністю або частково в другій половині дня, після денного сну або відпочинку.

Вправа 1. В.п. – сидячи по-турецьки (схрестивши ноги), руки покласти на коліна, заспокоїтися, очі трохи прикриті. Виконати 15–20 глибоких вдихів і тривалих видихів: при вдиху живіт випнути, а при видиху втягнути.

Вправа 2. В.п. – те саме. Виконати самомасаж вух. Вушні раковини розтираються великими і вказівними пальцями, а потім долонями. Основу долоні накласти на вуха, пальці направити угору. Рухаючи долоні вниз, вушні раковини відгинаються вниз, рухаючи долоні угору, вушні раковини приймають звичне положення. Виконати 20 розтирань пальцями і 20 долонями.

Вправа 3. В.п. – те саме. Виконати стискання зубів верхньої і нижньої щелепи: 20–30 разів міцно стиснути зуби, потім 30–40 разів виконати постукування зубами.

Вправа 4. В.п. – те саме. Виконати круговий рух язиком по передній поверхні зубів верхньої і нижньої щелепи. Повторити по 20 разів в один і другий бік. Слину, що виділяється, слід ковтати. У жодному випадку не спльовувати.

Вправа 5. В.п. – те саме. Роздування щік. Виконати 30–40 рухів в середньому темпі.

Вправа 6. В.п. – те саме. Виконується самомасаж бокових стінок носа. Накласти тильну сторону других фаланг великих пальців рук на перенісся. З легким натиском в середньому темпі виконати погладжування бокових стінок носа у напрямку кутків рота. Повторити погладжування у зворотному напрямі. Повторити по 15–20 разів в обидві боки.

Вправа 7. В.п. – те саме. Виконується самомасаж голови. Накласти основу розкритої долоні правої або лівої руки (можна обидві долоні) на лоб, пальці рук – на волосяну частину голови. Погладжуємо долонею голову, починаючи з лоба у напрямку потилиці і назад. Повторити по 10–15 разів в один і другий бік. Подушечкою великого, вказівного або середнього пальця протягом 10–20с виконати з натисканням вібруючі рухи на точку, розташовану на місці з'єднання потилиці з шийним відділом хребта.

Вправа 8. В.п. – те саме, очі закриті. Виконати самомасаж брів. Тильну сторону других фаланг великих пальців стулити і покласти на перенісся. З невеликим натиском розтираємо брови від перенісся до скронь і у зворотному напрямі. Повторити по 20–30 рухів в один і другий бік.

Вправа 9. В.п. – те саме. Вправа для очей. Закривши очі, в повільному темпі виконати ними кругові рухи (ліворуч, угору, праворуч, униз), а також у зворотному напрямі. Повторити по 10 разів в один і другий бік. Потім подушечками пальців злегка погладити закриті очі, розкрити їх і кілька разів швидко моргнути.

Вправа 10. В.п. – те саме. Вправа для очей. Перевірити поставу, голову тримати прямо, дивитися точно перед собою. Пряму праву руку підняти убік долонею вниз. Піднявши кисть вгору, розімкнути пальці. Погляд зафіксувати на нігті середнього пальця руки, що рухається. Не рухаючи головою, повільно перевести погляд управо і зафіксувати на кінчиках пальців правої руки. Не рухаючи тулубом і головою, не відриваючи погляду від пальців правої руки, повільно переміщуємо ту ж руку по горизонталі вліво. Повторити те ж саме іншою рукою в інший бік. Повторити по 5 разів кожною рукою.

Вправа 11. В.п. – те саме. Вправа для очей. Пряму праву або ліву руку підняти горизонтально вперед і трохи відвести убік, кисть з розімкненими пальцями підняти вгору долонею від себе. Погляд зафіксувати на нігті середнього пальця руки, що рухається. Повільно згинаючи руку, кисть наблизити до носа, а потім так само повільно віддалити. Повторити по 10–15 разів кожною рукою.

Вправа 12. В.п. – те саме. Самомасаж обличчя. Виконати імітацію «умивання обличчя» таким чином. Розкритими долонями з невеликим тиском розтирати обидві половини обличчя. Обидві долоні одночасно рухаються вгору і вниз, охоплюючи щоки і скроні. Повторити 15–20 циклів рухів вгору-вниз.

Вправа 13. В.п. – те саме. Вправа для шиї. Зчепивши пальці рук «в замок», покласти їх ззаду на шию, голову трохи нахилити вперед. У середньому темпі невеликими пружними рухами, злегка долаючи опір рук (у поступливому режимі), старатися нахилити голову назад. Повторити 15–20 разів.

Вправа 14. В.п. – те саме. Самомасаж плечової області. Правою долонею виконати розтирання області лівого плеча, а лівою – правого плеча. Починати масаж треба круговими рухами з легким торканням поверхні тіла, потім тиск збільшувати, впливаючи на глибші м'язи. Повторити по 20 кругових рухів на кожному плечі.

Вправа 15. В.п. – те саме. Вправа для рук. Імітуємо рух руками, як при бігу: рухаємо одну напівзігнуту руку вперед, а другу назад. Темп середній. Повторити 20–30 циклів рухів.

Вправа 16. В.п. – те саме. Вправа для рук і плечового поясу. Зчепити пальці рук «в замок». Не розкриваючи долоні, зігнути руки у грудей. Не повертаючи тулуба, злегка підводячи таз від опори (ліжка або табурета), з напруженням розігнути зчеплені руки управо-вгору. Повторити те ж саме з перевеєдненням рук в інший бік (вліво-вгору). Повторити по 10 циклів рухів.

Вправа 17. В.п. – те саме. Самомасаж спини. Нахилити тулуб трохи вперед. Основою обох долонь з невеликим тиском розтирати область крижово-поперекового відділу. Рухи виконувати від хребта в сторони, рухаючи руки в протилежних напрямках з максимальною амплітудою вгору і вниз. Повторити 20–30 разів.

Вправа 18. В.п. – те саме. Самомасаж живота. Правою або лівою рукою з невеликим тиском виконати спіралевидне розтирання ділянки живота по ходу годинникової стрілки. Починаючи довколо пупка, кругові рухи виконувати з амплітудою, що поступово збільшується (коло все ширше і ширше), а потім – з амплітудою, що поступово зменшується (коло все вужче і вужче), закінчуючи в області пупка. Темп середній. Повторити по 30 разів кожною рукою.

Вправа 19. В.п. – сидячи, долоні покласти на коліна. Самомасаж колін круговими рухами в один, а потім в інший бік з невеликим тиском розтирати колінні суглоби. Темп середній. Повторити по 20–30 разів в кожную сторону.

Вправа 20. В.п. – сидячи, коліна злегка розвести в сторони. Самомасаж ступнів. Руками обхватити стопи таким чином: великі пальці – на підшві, а інші – зверху на передній стороні ступні. З невеликим тиском виконати розтирання обох стоп від пальців до п'ят, потім у зворотному напрямі. Темп середній. Повторити по 20–30 рухів в кожному напрямі.

Вправа 21. В.п. – сидячи на підлозі або на подушці з упором рук ззаду. Ноги разом, зігнуті в колінах. Тулуб трохи відведений назад. Спина пряма. Вправа для ніг. По черзі випрямити одну, а потім другу ногу, носки натягнуті вперед. Потім по черзі зігнути ноги у в.п. Темп середній (за 1 хв виконати 15–20 рухів однією, а потім іншою ногою). Повторити по 15–20 циклів рухів кожною ногою (розгинання–згинання – це один цикл).

Вправа 22. В.п. – сидячи по-турецьки на підлозі або в звичному положенні на табуреті, руки на поясі. Вправа для тулуба і м'язів черевної порожнини. Виконати кругові рухи тулуба відносно поясниці. Таз від опори не відривати, зберігати правильну поставу, спина пряма. Амплітуду обертань

поступово збільшувати, а потім так само поступово зменшувати. Темп рухів змінювати від швидкого (при малій амплітуді) до повільного (при найбільшій амплітуді). Повторити по 15–20 обертань в один, а потім в другий бік. Після цього виконати 15–20 разів ритмічні втягування (стискання) заднього проходу (прямої кишки).

Вправа 23. В.п. – сидячи, руки на колінах. Дихальні вправи. Виконати 15-20 циклів глибоких дихальних рухів. При вдиху живіт випнути, а при видиху втягнути.

Вправа 24. В.п. – сидячи, ноги трохи нарізно. Долонями обох рук виконати по 10 разів швидкі поплескування по лобу, щокам, шії, грудям, животу, сідницям і стегнам.

Вправа 25. В. п. – стоячи. Ходьба по кімнаті протягом 1–2 хв з високим підняттям стегна. Спочатку темп повільний, потім його треба трохи збільшити, а до кінця відведеного часу – знову зменшити. Дихання довільне, без затримки. Руки рухаються природно і вільно.

5. 4 Точковий масаж при стомленні очей

Одним з ефективних засобів підвищення розумової працездатності і профілактики деяких захворювань є акупресура (так званий точковий масаж). Згідно переказам, близько 5000 років тому китайці помітили, що біль зменшується, якщо тіло масажувати каменями з гострими гранями. Вони також виявили, що воїни після поранення стрілами позбавлялися від деяких застарілих хвороб. Ці зіставлення дозволили сформулювати принцип, що стимуляція певних точок на тілі шляхом тиску на них або введенням голок може піти на користь хворим, виліковуючи їх від багатьох хвороб і нездужань [88, 90].

У Китаї впродовж тисячоліть існують ефективні методи і методики акупунктури, якими і нині лікують захворювання не лише у людей, але й у тварин. Точними методиками встановлений взаємозв'язок між певними біологічно активними точками на шкірі і хворобами людини. Відомо близько

700 таких точок, існують цілі атласи з точною вказівкою їх розташування [70]. Але в традиційній акупунктурі і акупресурі зазвичай використовуються, а в спрощеному варіанті – 108 точок. Складність полягає в методиках дії на них.

Знання розташування крапок складає основу техніки акупунктури і акупресури. Ця техніка нерозривно пов'язана з вченням про пульс, про циркуляцію біоенергії (*ци*) в організмі, про взаємодію внутрішніх органів. За допомогою спеціальних методик можна впливати і на психосоматичні стани організму. Є декілька основних способів стимуляції цих крапок: акупунктура, припікання і акупресура (натискання).

Ефективність китайської медицини в лікуванні багатьох хвороб давно доведена. Проте західна медицина системного і послідовного пояснення механізму точкової дії поки не має. Пропонуються різні версії. Одні фахівці прагнуть віднести всю систему до області нервових рефлексів, інші повністю підтримують «енергетичну теорію», викладену в класичних китайських текстах, треті намагаються довести реальну фізичну присутність меридіанів і крапок в тканинах людського тіла. Найбільш правильним, вважають західні медики, шукати пояснення в теорії вищої нервової діяльності, у вченні про рефлекси (А.В. Коробков, 1987).

Від виконавця вимагається, передусім, механічне запам'ятовування вказаних в комплексах точок, швидке їх знаходження і головне – уміння узгоджувати силу дії на точку з очікуваним результатом. Останнє – найважче, оскільки сила натиснення порівнянна з дозою ефективних ліків.

Ми пропонуємо комплекс вправ точкового масажу для очей, якому навчав в одному з харківських вузів дипломований китайський лікар Су Хао. Автори посібника пройшли курс навчання разом із студентами. Учителем Су Хао є професор Чан Гуадун – один з п'яти учнів відомого китайського лікаря Лі Моліна. Професор Лі Молін пішов з життя у 1998 р. Він був засновником однієї з відомих в Китаї шкіл точкового масажу, працював заступником директора в Міжнародному китайському медичному центрі м. Тяньцзінь. Професор Лі Молін написав першу в Китаї і в світі книгу по точковому

масажу. Вона застосовувалася раніше і використовується зараз для навчання студентів медичних інститутів і університетів Китаю. Наукові роботи Чан Гуадуна в співавторстві з ученими були опубліковані в працях медичного факультету інституту фізичної культури і медичних університетів Китаю.

Основні напрями школи точкового масажу Лі Моліна і Чан Гуадуна – жіночі захворювання, кістково-м'язова система, серцево-судинна система, внутрішньочерепний тиск, варікозне розширення вен, тромбофлебіт та ін. Один з комплексів масажу представлений нижче.

За словами лікаря Су Хао, наведені комплекси вправ навіть при нестачі у масажиста достатнього досвіду не принесуть шкоди пацієнтові. На своїх уроках він постійно повторював, що вивчити комплекси не важко, важко їх виконувати систематично – щодня по 20–30 хв. На думку фахівців, метод акупресури є простим для опанування і виконання, нешкідливий, широко доступний і в більшості випадків ефективний. Він може використовуватися в будь-яких умовах (удома, на роботі, в подорожі, в дорозі тощо) будь-ким. Його можна використовувати як засіб невідкладної допомоги, особливо в місцях, віддалених від медичної допомоги. Але всеж-таки при наявності захворювання, що вимагає медичного спостереження, ми рекомендуємо звертатися по допомогу лише до лікарів.

Наводимо декілька важливих методичних рекомендацій.

Вихідне положення пацієнта – сидючи або лежачи, **але** обов'язково повинно бути природним, зручним і сприяти розслабленню. Регуляція зусилля масажиста здійснюється мірою тиску на точку і варіюється залежно від фізичного стану пацієнта і природи захворювання. Легкий ступінь натиснення практикується при роботі з пацієнтами в таких випадках: для тих, хто вперше використовує акупресуру; при відчутті гострого болю; за наявності припухлості, пухлини; для тих, хто має слабкі і в'ялі м'язи; за наявності ускладнень, наприклад, високий кров'яний тиск, тяжка анемія, серцеві захворювання. Сильний тиск на точки і ділянки тіла застосовується при хронічних захворюваннях; за відсутності інших ускладнень, окрім

симптомів, що спостерігаються; за відсутності стомлення; при значному шарі жирової і м'язової тканини.

Базові методичні вимоги до усіх вправ даного комплексу, такі:

- вихідне положення – сидячи або лежачи;
- закрити очі, сконцентрувати увагу на розслабленні («душа розслаблена»);
- спокійно дихати в зручному ритмі - вдих носом, видих ротом;
- дихання треба поєднувати з розслабленням (якщо не зручно видихати ротом, треба цьому вчитися).

Вправа 1. Вихідне положення (В.п.) – сидячи або лежачи, очі закриті. Розслаблення – 2 хв. Повільне дихання (носом вдих, ротом видих) – 2 хв.

Вправа 2. В.п. – те саме. Дихання спокійне, перевірити розслаблення м'язів тіла і обличчя. Вказівні пальці обох рук накладаємо на точки *ян бай* (рис. 5.1 - а, б).

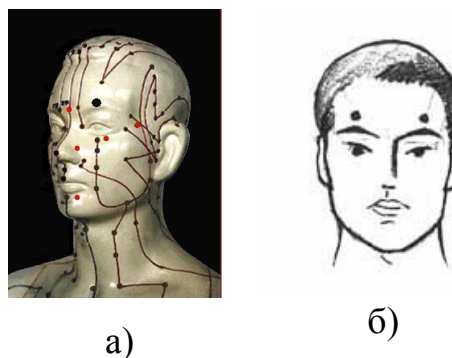
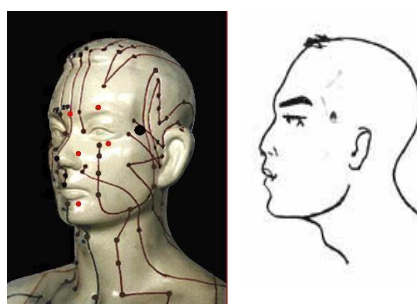


Рис. 5.1 - а, б. Розташування точок «ян-бай»

Відчуваючи на подушечках пальців пружність м'язів, з невеликим тиском виконуємо 4 кругові рухи у напрямку перенісся, потім від перенісся в сторони. Повторити 4 серії по 4 кругових рухів в кожную сторону. Стежити за розслабленням і правильним диханням.

Вправа 3. В.п. – те саме, очі закриті. Дихання спокійне, перевірити розслаблення м'язів тіла і обличчя. Стежити за розслабленням і правильним диханням. Вказівні пальці обох рук накладаємо на скроні (точки *тхе-йян*)

(рис. 5.2 а, б). Ці точки є дуже важливі. Ефект досягається за рахунок «масажу мозку».



а)

б)

Рис. 5.2 - а, б. Розташування точок «*тхе-йян*»

Відчуваючи на подушечках пальців пружність м'язів, з невеликим тиском виконуємо 4 кругових рухів вперед до носа, а потім 4 кругових рухів назад від носа. Повторити 4 серії по 4 кругових рухів в кожную сторону.

Ця вправа нормалізує внутрішньочерепний тиск, усуває нежить, головний біль в критичні дні у жінок. Якщо при масажі виникає больове відчуття, не треба боятися. Продовжуйте масаж, але перевірте правильність дихання і сильніше розслабтеся.

Вправа 4. В.п. – те саме, очі закриті. Дихання спокійне, перевірити розслаблення м'язів тіла і обличчя. Скласти руки таким чином: «правша» згинає праву руку під прямим кутом і ставить її лікоть на долоню лівої руки перед собою, а «лівша» – навпаки. Накладаємо вказівний палець правої (лівша – лівої) руки на точку *інь-тан* («третє око») (рис. 5.3 а, б).

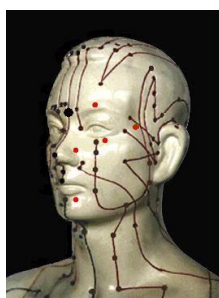


Рис. 5.3 – а, б. Розташування точок «*інь-тан*»

Через цю точку «в мозок входить і виходить інформація» (так зване «шосте відчуття»). З невеликим тиском виконати 4 кругові рухи у напрямку лівого ока, а потім 4 кругові рухи до правого ока. У лівші навпаки – спочатку виконувати 4 кругові рухи до правого ока, а потім 4 кругові рухи до лівого

ока. Повинен відчуватися невеликий біль. Стежити за розслабленням і правильним диханням. Повторити 4 серії по 4 кругових рухів в кожную сторону.

Вправа 5. В.п. – те саме, очі закриті. Дихання спокійне, перевірити розслаблення м'язів тіла і обличчя. Вказівні пальці обох рук накласти на точки *чен-чй*, розташовані під оком трохи нижче середини очної ямки (рис. 5.4 а, б, в).

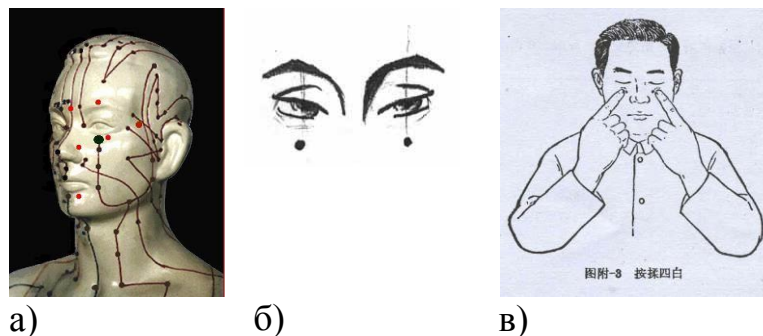
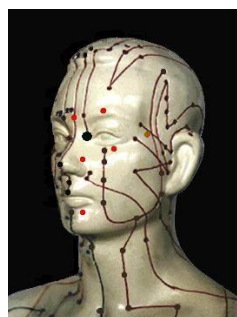


Рис. 5.4 – а, б, в. Розташування точок «чен-чй»

З середнім тиском виконуємо 4 кругові рухи у напрямку носа, а потім 4 кругові рухи від носа. Повторити 4 серії по 4 кругових рухів в кожную сторону. Щоб уникнути набряку, точки не треба сильно тиснути. Стежити за розслабленням і правильним диханням.

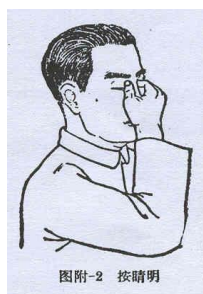
Вправа 6. В.п. – те саме, очі закриті. Дихання спокійне, усі м'язи і «душа» розслаблені. Для «правші»: праву руку зігнути під прямим кутом,



а)



б)



в)

поставивши її лікоть на долоню лівої руки перед собою. Для «лівші»: рухи виконувати пальцями зігнутої лівої руки.

Рис. 5.5 – а, б, в. Розташування точок «цзин-мін»

Великий і вказівний пальці правої руки накладаємо на точки *цзин-мін* (рис. 5.6 а, б, в).

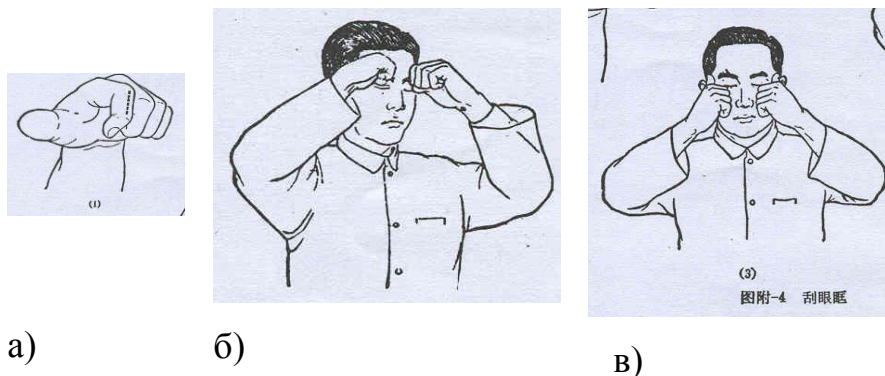


Рис. 5.6 – а, б, в. Позиції пальців рук при масажі області «мей-чюй»

Відчуваючи горбики з боків носа (на кістці ближче до перенісся), з досить сильним тиском виконуємо 4 кругові рухи вперед у напрямку перенісся, а потім 4 кругові рухи від неї у напрямку бровей і очей. Повторити 4 серії по 4 кругових рухи в кожную сторону.

Цю вправу рекомендується виконувати для поліпшення носового дихання при нежиті.

Вправа 7. В.п. – те саме, очі закриті. Дихання спокійне, м'язи тіла і обличчя розслаблені. Великими пальцями обох рук упираємося в точки *тхе-ян* (рис. 5.6 б). Зігнуті вказівні пальці стулити і покласти на перенісся, сильно натискаючи іншими фалангами на кістку (рис. 5.6 а, б).

Продовжуючи сильно тиснути великими пальцями на скроні, а вказівними на область *мей-чюй*, розтираємо брови від перенісся в сторони 4 рази. До кінця бровей тиск поступово зменшувати. Повинно бути відчуття тепла.

Вправа 8. В.п. – те саме, очі закриті. Дихання спокійне, м'язи тіла і обличчя розслаблені. Великі пальці рук накласти на точки *тхе-ян* на скронях (рис. 5.7 а, б). Подушечками вказівних пальців тієї ж руки погладжуємо, злегка придавлюючи, верхню повіку від середини в сторони 4 рази, потім

аналогічно нижню повіку від носа в сторони 4 рази. Повторити 4 серії по 4 рухи на верхній і на нижній повіках.

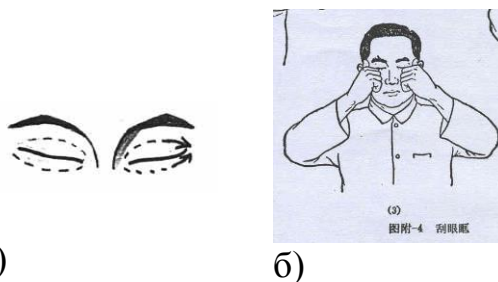


Рис. 5. 7 – а, б. Позиції пальців рук на точці «тхе-ян»

Цю вправу корисно виконувати через кожну годину при роботі з комп'ютером, особливо, коли відчувається «пісок в очах». При правильному виконанні повинні виділятися сльози, які «очищають» очі.

Вправа 9. В.п. – те саме, очі закриті. Дихання спокійне, м'язи тіла і обличчя розслаблені. Виконати масаж вушних раковин і скроневої області (*той-чюй*). Для цього долонями рук (м'якою частиною долоні, розташованої ближче до мізинця) затиснути вуха. Пальці рук обернути назад і стулити на потилиці (рис. 5.8 а).

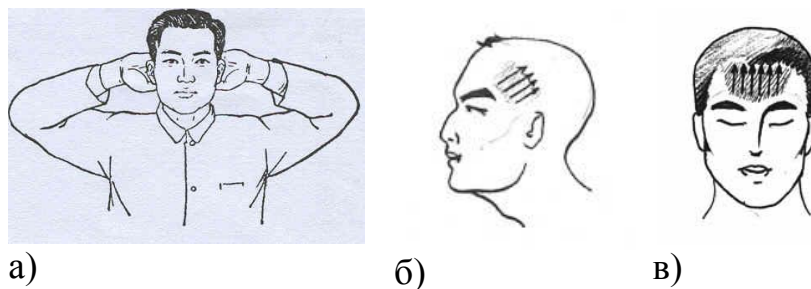


Рис. 5. 8 – а, б, в. Позиції пальців рук і контактні зони акупресури

Пільно і дуже сильно натиснути на вуха, а потім плавно відпустити.

Стежити за рівномірним розслабленим диханням і за тим, щоб не було хлопка – різкої зміни тиску у вусі. Повторити 4 рази. Ця вправа використовується як «масаж мозку» і «масаж нервової системи».

Вправа 10. В. п. – те саме, очі закриті. Дихання спокійне, м'язи тіла і обличчя розслаблені. Накласти долоні на скроні (на скроневу кістку), пальці рук охоплюють голову за вухами (див. рис. 5.8 а).

Накласти на скроні зап'ястя, направивши пальці назад на волосяній області голови. Утримуючи їх нерухомо, сильно натискаємо на скроневу область і підтягаємо зап'ястя вгору до пальців, тобто розтираємо скроневу область догори (див. рис. 5.8 б). Повторити 4 рази.

Вправа 11. Накласти у перенісся на очі зімкнуті долоні, охопивши вгорі пальцями голову. Розтираємо основою долонь лобову область догори (див. рис. 5.8 в). Повторити 4 рази.

Нагадуємо основну методичну пораду: прагнути повного розслаблення і спокійного правильного дихання. Масажуються м'язи і велика кількість біологічно активних точок голови. Повторити 4 серії по 4 рухи на скроневій і лобовій області. Якщо виникає головний біль або відчувається дискомфорт, зменшити тиск і кількість серій.

Після виконання усіх вправ точкового масажу відразу не вставати! Розплющте очі і посидьте спокійно.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте роль позитивного іміджу у професійній підготовці фахівця.
2. Назвіть групи засобів спілкування і їхні основні функції.
3. Наведіть план навчання і послідовність виховання культури рухів людини засобами фізичного виховання.
4. Що є фізіологічною основою психофізичної професійної підготовки?
5. Розгляньте комплексність психофізіологічної підготовки майбутнього спеціаліста і кожного з основних її компонентів.
6. Поясніть необхідність системного підходу до керування психофізіологічним станом людини.
7. Що лежить в основі впливу занять фізичними вправами на успішність професійної діяльності?
8. Охарактеризуйте особливості фізичної і розумової праці.

9. Назвіть чинники ризику захворювань при роботі на комп'ютері і немедикаментозні засоби їх профілактики.

10. Назвіть відомі вам нетрадиційні методики керування професійною працездатністю.

11. Наведіть приклад методики і вправ для розслаблення і дихання; охарактеризуйте фізіологічну дію вправ з обраного вами комплексу.

12. Наведіть приклад методики і вправ для профілактики і усунення перенапруги очей.

Рекомендована література

1. Бороховский Е.М. Естественные-научные основы теории и методики физического воспитания: консп. лекций / Е.М. Бороховский, С.Ф.Танянский, Е.В. Церковная. – Х.: ООО «Компания СМИТ», 2007. – 296 с.

2. Гігієна праці: методи досліджень та санітарно-епідеміологічний нагляд / [за ред. А.М. Шевченка, О.П. Яворовського]. – Вінниця: Вид-во «Нова книга», 2005. – С. 47 – 52.

3. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: учеб.пособие / Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко. – Х.: ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.

4. Ковальова І.О. Імідж сучасного педагога: наук.-метод. рекомендації до спецкурсу з педагогіки / І.О. Ковальова. – Х. : Основа, 2000. – 68 с.

5. Красносельский Г.И. Китайская гимнастика для лиц пожилого возраста / Г.И. Красносельский. – СПб.: СП «Интербрук», 1990. – 30 с.

6. Любиев А.И. Историко-философские и методические аспекты физической культуры Китая : учеб. пособие / А.И. Любиев, Т.В. Бондаренко, А. С. Горлов. – Х. : НТУ «ХПИ», 2008. – 216 с.

7. Мантэк Чиа. Цигун Железная рубашка / Мантэк Чиа ; перев. с англ. – К.: София, 1999. – 286 с.

8. Морозова Н. Воспаряющий журавль: комплекс упражнений древнекитайской оздоровительной системы цигун / Н. Морозова. – М.: Знание, 1998. – 360 с.
9. Моул Дж. Обратите внимание на ваши манеры: европейская культура бизнеса / Дж. Моул ; перев. с англ. – Х.: «Скорпион», 1999. – 208 с.
10. Пиз А. Язык телодвижений / А. Пиз ; перев. с англ. – Н.Новгород: Ай-Кью, 1994. – 300 с.
11. Філіппов М.М. Психофізіологія людини : навч. посібник / М.М. Філіппов. – К. : МАУП, 2003. – 136 с.
12. Формування іміджу і професійного здоров'я сучасного спеціаліста / [Пузік В.К., Синявін В.Д., Хлопенко В.І. та ін.]. – Х.: ХНАУ, 2010. – 296 с.
13. Цзен Н.В. Психотехнические игры в спорте / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
14. Чжан Минъю. Китайский лечебный цигун / Чжан Минъю, Сунь Синъюань. – СПб.: АО «Комплект», 1994. – 352 с.
15. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: учеб. пособие / Н.И. Шевандрин. – М.: ВЛАДОС, 1995. – Ч. 1. – 544 с.
16. www.chianatoday.ru
17. www.touragent.ru

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ

Розділ 6. Наукові основи адаптації та керування професійною працездатністю

6. 1 Психофізіологічні основи професійно-прикладної підготовки

Ефективність праці, навчання й творчості, перш за усе, залежать від функціонального стану людини. Це поняття широко використовується у фізіології, нейрофізіології, фізичному вихованні, психології, ергономії та інших науках. Найчастіше *функціональний стан* визначають як фонову активність центральної нервової системи, що супроводжує ту чи іншу діяльність. Визначення залежності багатьох фізіологічних реакцій від змін функціонального стану лягло в основу його оцінки через систему цих реакцій. Найчастіше це такі реакції, як зміна частоти серцевих скорочень, кров'яного тиску, режиму дихання, шкірно-гальванічної реакції, м'язового тону, швидкісних характеристик рухових відповідей, електроенцефалограми [132].

Функціональний стан залежить від багатьох факторів: мотивації, змісту праці, рівня сенсорного навантаження, вихідного рівня активності нервової системи, індивідуальних властивостей вищої нервової діяльності. Так, люди із сильною нервовою системою менш стійкі до монотонної праці і в них раніше за слабких знижується рівень активності нервових процесів. Виразність функціонального стану визначається й індивідуальними особливостями суб'єкта – його темпераментом, здібностями, реактивністю, освітнім рівнем, соціальними умовами та ін.

На формування функціонального стану людини значно впливає адекватність виконуваної діяльності. Якщо діяльність для організму

адекватна його можливостям, функціональний стан характеризується повною відповідністю ступеня напруженості. Якщо ж навантаження не є адекватним функціональним можливостям, психофізіологічні витрати перевищують оптимальні межі, і такий стан визначається як динамічне неузгодження.

Як правило, на життєдіяльність людини одночасно впливають різноспрямовані фізіологічні стимули, а також діють подразники трьох видів:

- рефлекторні акти, з яких складається певна діяльність (основна функціональна система);
- дії і реакції, які є сторонніми щодо основної функціональної системи (другорядна функціональна система); сюди входять зайві рухи, хвилювання і роздуми, пов'язані, наприклад, з особистим ризиком; додаткові шумові ефекти, вібрація тощо;
- фізіологічні реакції, пов'язані зі стомленням (відновлювальна функціональна система) [137].

Ці системи завжди перебувають у конфлікті, оскільки вони є фізіологічною перешкодою одна одній. Залежно від ступеня нейрофізіологічного конфлікту формується певний функціональний стан: нормальний, граничний або патологічний.

Особливість нормального стану полягає в тому, що витрачання функціональних ресурсів організму не виходить за межі його можливостей. Граничний і патологічний функціональні стани теж мають специфічні ознаки. Граничний стан характеризується виснаженням функціональних ресурсів. Починає переважати відновлювальна система, вона гальмує приплив тонізуючої нервової імпульсації до нервових центрів, а це утруднює збуджуючі процеси. Порушується нормальне протікання рефлекторної діяльності, виявляється дискоординація функцій, що знижує працездатність. Діяльність характеризується такими особливостями: невизначеністю дій, великою кількістю рухових актів, нестійкістю уваги, значною тривалістю рефлексів, невпевненістю тощо. Це погіршує функціональну здатність організму, його дієспроможність і працездатність, знижує кількісний і

якісний рівні виконання діяльності. Перебуваючи у граничному функціональному стані, виконавець діяльності повинен вольовим зусиллям стримувати бажання відпочити. Тому збільшується його нервово-емоційне напруження, яке виявляється в стомленості, подразливості, негативних емоціях. Тривале перебування в такому стані провокує загострення хронічних захворювань або викликає нові, тобто відбувається перехід до патологічного функціонального стану [137].

Ознаки патологічного функціонального стану виявляються у дискоординації граничних рівнів. При цьому відбуваються значні порушення серцево-судинної, газообмінної діяльності тощо. У патологічному функціональному стані організм має дуже низький коефіцієнт корисної дії. Через значну потребу у відпочинку відновлювальна функціональна система досягає великої потужності. Ця система за допомогою гальмування намагається виключити активний стан мозку і перевести організм у сон. У цьому разі виконавець повинен дуже напружити вольове зусилля, аби примусити себе продовжувати певну діяльність. Чим більш значущі мотиви, тим вищий рівень функціонального стану. Важливим регулятором функціонального стану є зміст діяльності і завдання на її виконання.

Фізична і розумова праця супроводжуються певним ступенем нервово-психічного й емоційного напруження. Рівень напруження і вегетативних зрушень залежить від стану організму, мотивації до діяльності, умов навколишнього середовища та інших чинників. Кожній діяльності відповідає певний оптимум емоційного напруження, коли всі реакції виявляються найдосконалішими. Відхилення психофізіологічного напруження від оптимуму призводить до порушення нервово-емоційного стану, що знижує ефективність виконуваної роботи. Напружена фізична праця супроводжується розвитком гальмівних процесів у корі великих півкуль мозку. В результаті знижується інтенсивність реакції умовних рефлексів, чутливість зорового і слухового аналізаторів, погіршується стійкість чіткого зору, координація.

Розумова праця на відміну від фізичної характеризується не так вегетативними зрушеннями, як нейрофізіологічними, що супроводжується посиленням кровозабезпеченням мозку і підвищенням енергообміну нервових клітин. Певним нервово-психічним напруженням супроводжується будь-яка розумова праця, причому, чим більше розумове навантаження, тим швидше виявляється стомлення, тим виразніший ступінь вегетативних зрушень. Останній залежить від емоційного напруження, навколишніх умов, дефіциту часу, змісту й обсягу сприйнятої інформації. Під час розвитку стомлення виникають гальмівні процеси, які служать сигналом для припинення роботи, необхідності фізіологічного відновлення. Цей сигнал, у свою чергу, може гальмуватися вольовим зусиллям, але процес розвитку стомлення при цьому не припиняється [137].

У процесі розумової праці може розвиватися функціональне стомлення. Це зниження ефективності в одному виді діяльності при її збереженні в інших видах, наприклад, зниження рівня обчислювальної роботи при збереженні надійності сприйняття зорової і слухової інформації. При стійкому розумовому стомленні, коли періоди відпочинку недостатні і при цьому не використовуються засоби і прийоми для інтенсифікації відновлення, може підвищуватися дратівливість, погіршується стабільність пульсу, виникають головні болі і, як наслідок, виникає ризик захворювання.

Перенапруження визначається як несприятливий, граничний між нормою і патологією функціональний стан окремих фізіологічних систем або органів, зумовлений надмірними або тривалими навантаженнями або напруженнями цих систем або органів. Перенапруження є одним з основних факторів ризику захворювань (нервово-психічних, серцево-судинних та ін.). У результаті перенапруження знижується резистентність організму людини до різноманітних несприятливих впливів, що може призвести до загострення деяких хронічних захворювань [137].

Перевтома – це генералізований патофізіологічний процес, який характеризується змінами стану основних фізіологічних систем, порушенням

оптимуму їх взаємовідносин. Першими ознаками перевтоми є невротичні симптоми: підвищена дратівливість, швидка стомлюваність, відсутність бажання займатися звичайною роботою, порушення сну, головні болі. Клінічні дослідження засвідчили, що явище перевтоми за симптомами аналогічне для хворих на неврози. Це такі ознаки, як підвищений колінний рефлекс; тремтіння в'ї і пальців витягнутих рук; виразний ортостатичний рефлекс.

Проблеми складності експлуатації сучасної техніки, а також завоювання інформаційних впливів різноманітних засобів професійної діяльності потребують вивчення і вирішення питань „професійного вигорання” і надійності спеціаліста. Психофізіологічну надійність спеціаліста неможливо сформувати за допомогою якогось одного засобу підготовки або звичайною сумою цих засобів. Для отримання очікуваного позитивного результату необхідно мати алгоритм впливу на систему „людина-праця”.

Отримання єдиного, кінцевого позитивного результату, тобто надійності роботи спеціаліста у звичайних та екстремальних режимах діяльності є основним завданням психофізіологічної підготовки спеціаліста. Організаційні основи системи психофізіологічної підготовки можна продемонструвати на прикладі професійно-прикладної фізичної підготовки. В останні роки літератури з цього питання є достатньо, тому наводяться лише деякі дані.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це підсистема фізичного виховання, що якнайкраще забезпечує формування і удосконалення професійно важливих якостей спеціаліста. ППФП може займати від 10–15 % до 70 % часу навчального заняття і реалізовуватися, як на уроці, так і у позанавчальний час. Ефективне вирішення завдань ППФП для конкретної професії можливо тільки на основі професіограми. У її зміст входять докладний опис умов праці, її характер і специфіка, основні вимоги до професійно важливих якостей. Як приклад, нижче наведена професіограма інженера [122, 124].

Професіограма «Інженер»

Найменування професії – інженер; домінуючий спосіб мислення - адаптація-координація; галузь базових знань № 1 і їх рівень - наука і техніка, рівень 3, тобто високий (теоретичний); галузь базових знань № 2 і їх рівень - креслення, рівень 2 (практичне використання знань); професійна галузь – техніка, міжособистісна взаємодія – часта за типом «поруч»; домінуючий інтерес – реалістичний; додатковий інтерес – дослідницький; умови роботи – у приміщенні, мобільні.

Домінуючі види діяльності:

- розробка робочих планів і програм проведення окремих етапів технічних робіт;
- збирання, обробка, аналіз і систематизація інформації по певній темі;
- проведення досліджень і вимірювань, аналіз і узагальнення результатів;
- складання технічних звітів за отриманими даними;
- проектування електричних, монтажних та інших схем різного призначення, розрахунок необхідних параметрів і величин;
- проектування засобів випробування і контролю, лабораторних макетів, оснащення і контроль за їх виготовленням;
- складання опису пристрою і принципів дії проєктованих виробів і об'єктів;
- налаштування і регулювання складної і точної апаратури, контроль за її станом і використанням;
- участь у стендових і промислових випробуваннях дослідних зразків проєктованих виробів, в установці й наладці обладнання при проведенні досліджень і експериментів;
- участь у впровадженні розроблених технічних проєктів і рішень у виробництво;

- підготовка вихідних даних для складання планів, кошторисів, заявок на матеріали, устаткування і т.п.;
- оформлення закінчених науково-дослідних і проектно-конструкторських робіт [124].

Якості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності, ми згрупували і наводимо далі.

Здібності: технічні, математичні, здатність сприймати велику кількість інформації, порівнювати й аналізувати безліч розрізнених чинників, гнучкість мислення, наочно-образне мислення, високий рівень концентрації, розподілу і стійкості уваги, хороша довготривала і короткочасна пам'ять, просторова уява, здатність приймати і впроваджувати нове на практиці, хороший окомір.

Особистісні якості, інтереси і схильності: методичність, раціональність, допитливість, самостійність, скурпульозність у роботі, акуратність, наполегливість, спостережливість, винахідливість, терплячість, посидючість.

Якості, що перешкоджають ефективності професійної діяльності: відсутність математичних здібностей, неуважність, безініціативність, відсутність аналітичних здібностей, безвідповідальність, відсутність технічних здібностей, нездатність тривалий час займатися одноманітним видом діяльності [124].

Таким чином, професії різних типів припускають наявність у людини професійно важливих якостей, особливих природних задатків і схильності для виконання специфічних професійних завдань [71].

Одна з визнаних класифікацій професій запропонована Є.А. Климовим. В її основу покладено уявлення про розвиток форм матерії і про типи систем, з якими взаємодіє людина в професійній праці. На цій основі виділяють професії типу «людина–знак», «людина–техніка», «людина–людина», «людина–природа», «людина–художній образ» [120].

Проблема взаємин людини і техніки вже понад 40 років є предметом спеціального дослідження, яким займається не тільки фізіологія праці, але і

така науково-прикладна дисципліна, як ергономіка [133]. Саме в ергономіці застосовується системний підхід, а предметом вивчення є система «людина-техніка». Ця система вивчається з позицій взаємозв'язку і взаємовпливу цих елементів. Еволюція такого системного підходу привела до усвідомлення необхідності конструювання машин з урахуванням інтересів людини. Вирішення проблеми «людина-машина» з гігієнічної точки зору може бути оптимальним лише тоді, якщо максимальна продуктивність системи буде досягнута при гарантії зберігання здоров'я працівника протягом усієї трудової діяльності [29].

Професія «інженер» дуже багатогранна. Її представники в переважній більшості виконують функції, передбачені в професіях типу «людина-техніка». Але в той же час, працюють і за професіями «людина-знак» (конструктори, програмісти, бухгалтери та ін.), «людина-художній образ» (освітлювальний і промисловий дизайн, архітектура та ін.), «людина-природа» (екологи, ландшафтний дизайн та ін.).

Для правильної організації праці, управління професійною працездатністю і складання програм рекреації необхідно знати і враховувати, як вимоги до згаданих професій, так і типологічні особливості студентів, які мають намір пов'язати з ними своє трудове життя. Саме з цією метою нижче представлені деякі відомості про особливості цих професій [133].

Представники професій типу «людина-техніка» (наладчики, механіки, водії, інженери, конструктори та ін.) повинні цікавитися технікою взагалі, знати розташування і функції компонентів обслуговуючих технічних систем і при необхідності швидко знаходити причини несправності машин і устаткування, утримувати у думках різні схеми, володіти тонко диференційованими руховими навичками, необхідними при розбиранні й збірці вузлів тощо. Прямі й непрямі результати діяльності, як правило, ясно і наочно представлені і піддаються швидкому коректуванню.

До професій типу «людина-знак» належать професії програміста, математика, бухгалтера, економіста та ін. У цих професіях потрібні стійкість

уваги, акуратність, оскільки часто діяльність пов'язана зі складними розрахунками, з інформацією, представленою в таблицях і формулах. Професіям цього типу властиві зовнішня одноманітність, монотонність праці, зазвичай це робота у приміщенні, у стабільних і комфортних умовах. Деякі аспекти результатів праці можуть бути значно віддалені в часі і виявлятися лише при функціонуванні створених систем у специфічних умовах – перевірятися практикою.

Представники професії типу *«людина-людина»* – це керівник виробництва, адміністратор, викладач, вихователь, тренер, інструктор, менеджер та ін. Вони направлені на забезпечення підтримки і управління різними соціальними процесами і вимагають іноді полярних якостей працівників. А саме, вміння бути вимогливим і в той же час доброзичливим, уважним; суворо слідувати етичним і правовим нормам і уміти швидко орієнтуватися в неординарних ситуаціях; строго дотримуватися технологічного регламенту і швидко ухвалювати рішення в екстремальних ситуаціях; власним прикладом задавати і підтримувати норми поведінки і спілкування і рішуче класти край їх порушенню. Професії цього типу часто пред'являють підвищені вимоги до професійного здоров'я, фізичної і психічної працездатності людини. Їм властиві складні поєднання прямих і непрямих результатів праці, безпосередніх і віддалених у часі. Саме представники цього типу професій найбільш схильні до такого стану як професійне «вигорання». Професійне вигорання – явище, що полягає в деформації особистості професіонала під впливом професійних стресів. Воно виявляється, з одного боку, у душевному неблагополуччі (дискомфорті), незадоволеності якістю особистого життя, а також у фізичному нездужанні [120].

Представники професій типу *«людина-природа»* (еколог, біолог, агроном, ветеринар та ін.) повинні добре орієнтуватися у явних і неявних ознаках поведінки тварин, життєдіяльності мікроорганізмів і рослин.

Професіям цього типу звичайно притаманна значна віддаленість у часі основних результатів діяльності суб'єкта.

У професіях типу *«людина-художній образ»* (дизайнер, архітектор, художник, артист, музикант, літератор та ін.) високий професіоналізм припускає наявність у людини високої загальної культури, образного мислення, емоційного сприйняття життя, сензитивності (підвищеної чутливості) у сприйнятті звуків, кольору, ритміки, пластики. Результати праці нерідко складно формалізувати, вони не завжди піддаються суворому обліку і кількісній оцінці. У представників професій цього типу в структурі професійно важливих якостей надзвичайно велика, а нерідко гіпертрофована роль емоційної складової. З одного боку, це активна емоційна включеність, емоційна пластичність, висока емоційна чутливість, що виконує функції ціннісних орієнтацій, етичних, естетичних і професійних оцінок. З іншого боку, емоційна сензитивність і реактивність, залежність художньої натури від безлічі зовнішніх обставин може утрудняти пошук потрібного функціонального стану.

Представники різних професій вказують на важливість рівня розвитку фізичних якостей для успішної трудової діяльності. Первинну роль вони відводять основним фізичним якостям – витривалості, силі, швидкості, спритності. Тим студентам, хто збирається відповідально виховувати професійно важливі якості, пропонуємо звернути увагу на рівень своєї витривалості, яка зазвичай є низькою. Допоможе вивчити це питання робота із спеціальною літературою, якої зараз багато [29, 71, 81, 120, 133, 136, 141].

В основі впливу занять фізичними вправами на успішність професійної діяльності лежить механізм перенесення рухових навичок і умінь на результат оволодіння такими ж у трудовій діяльності. Основна спрямованість занять полягає у тому, щоб збільшити діапазон функціональних можливостей організму людини, розширити руховий інтелект, арсенал рухової координації, а також забезпечити ефективну адаптацію організму до різних чинників трудової діяльності.

За даними деяких авторів, недостатній рівень розвитку фізичних якостей молодих інженерів промислових підприємств є причиною 24% усіх затримок у роботі, аварій, зупинкою устаткування, а недостатній рівень психічних якостей – причина 37 % помилок. У нафтовій промисловості від 20 до 53% випадків аварійних відмов техніки відбувається з причин помилок людини в руховій, почуттєвій, розумовій сферах; близько 40-50% травм виникає унаслідок незадовільного зору операторів. За даними американських учених 98% авіакатастроф відбувається з причини помилок пілотів і диспетчерів і лише 2 % з причини відмови техніки. Дослідження В.М. Левіна і Є.С Рутембурга (1977 р.) показали, що вже у шкільному віці більше половини (58%) дітей має обмеження до різних видів праці [71, 120, 122, 124, 136].

У системі фізичної підготовки як компонента комплексної психофізіологічної підготовки визначено п'ять найважливіших принципів: домінантно-мотиваційної настанови; цілісної просторово-часової інтеграції; спеціалізованості; різноспрямованої ритмічності; зворотного зв'язку [89, 137]. Фізіологічною основою психофізіологічної професійної підготовки є система нервових зв'язків, які утворюють спеціалізовані динамічні стереотипи. При цьому виникає певне зміцнення відповідних реакцій на зовнішні і внутрішні подразники, формуються вегетативні прояви, адекватні значенню подразників. Комплексність психофізіологічної підготовки полягає у формуванні, перш за усе, сенсорного, розумового, рухового і вегетативного компонентів підготовки.

Для відновлення сил після психофізичного навантаження ефективними є методики рекреації. Виділяють два основних напрямки рекреаційних заходів. По-перше, застосування зовнішніх впливів, по-друге, використання відновлювальних методик і прийомів. Треба бути пильним, адже при тяжких проявах стомлення може порушуватися сон, підвищуватися роздратованість, знижуватись маса тіла, погіршуватися стабільність пульсу, бувають головні болі, знижується апетит, а також можуть спостерігатися інші

негативні прояви, які створюють певний ризик для виникнення захворювання. Якщо психофізіологічне напруження супроводжується патологічними змінами в організмі, застосовуються лікувальні заходи. Вони можуть здійснюватись стаціонарно або амбулаторно.

Оптимальний рівень рухової активності матимуть студенти, які скористаються наведеними рекомендаціями. У 80-ті роки ХХ ст. для здачі комплексу ГТО передбачався певний тижневий об'єм занять фізичними вправами для студентів 18–24 років (табл. 6.1).

Таблиця 6. 1 Рекомендований тижневий руховий режим для студентів

Види рухової активності	Об'єм
Оздоровчий біг (км)	12–14
або ходьба на лижах (км)	16–18
Стрибки на скакалці або без неї (к-ть стрибків)	350
Згинання і розгинання рук в упорі на лаві або на стільці (к-ть разів)	210–220
З в.п. лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті у колінах і закріплені, піднімання тулуба (к-ть разів)	100–120
З основної стойки нахили тулуба вперед, не згинаючи ноги у колінах (к-ть разів)	90–100
Туристичний похід (прискорена ходьба), км	21–35

Рекомендації професора М.Я. Віленського (1978 р.) такі: робити 14–19 тис. кроків на добу або займатися 1,3–1,8 годин на день будь-якими фізичними вправами і спортом. Встановлено, що 9–11 годин занять фізичними вправами на тиждень, включаючи 15–20 хвилин на щоденну ранкову зарядку і передбачені програмою вишу академічні заняття фізичним вихованням, а також фізкультурно-спортивні заходи після навчання, забезпечують фізіологічну потребу молодого організму, підготовку до здачі державних тестів і формують усі механізми, необхідні у майбутній трудовій діяльності.

Фізичні вправи треба дозувати, виходячи зі свого рівня фізичного стану, інтенсивності, тривалості і складності вправ, кількості повторень, темпу і швидкості рухів. Спочатку вправи мають бути більш простими і

легкими. Щільність заняття краще за усе варіювати за рахунок інтервалів відпочинку. З усіма рекомендаціями можна ознайомитися у спеціальній літературі [81, 92, 96, 105, 136].

З професійною приналежністю людини пов'язані найзагальніші психологічні утворення: світогляд, ціннісні орієнтації, спрямованість, способи психофізичної регуляції та ін. Все це необхідно враховувати викладачам вишів, особливо при складанні програм психофізичної підготовки. Тільки за умов правильної інтелектуальної взаємодії викладача і студента професійно-прикладна психофізична підготовка у виші дає змогу вирішити такі завдання:

- 1) зміцнювати професійне здоров'я майбутніх фахівців;
- 2) виховувати основні професійно важливі якості,
- 3) формувати й удосконалювати прикладні рухові навички;
- 4) виховувати морально-вольові й організаторські якості;
- 5) удосконалювати механізми адаптації до несприятливих умов життєдіяльності й умов праці;
- 6) сприяти формуванню фізичної культури особистості.

6. 2 Нормативно-правова база формування професійного здоров'я студента

В усіх країнах світу, особливо високорозвинених, одним з найефективніших шляхів впливу на здоров'я людини і популяції вважається цілеспрямоване впровадження здоров'язберігаючих технологій, зокрема у галузі фізичної культури і спорту. Тому постановою Кабінету Міністрів України була затверджена нова Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр. У преамбулі зазначається, що на основі світового досвіду рухова активність людини протягом усього життя запобігає захворюванням та поліпшує стан здоров'я [49]. За інтегральним показником здоров'я населення – середньою очікуваною тривалістю життя людини –

Україна займає одне з останніх місць в Європі. Ситуація, що склалася у сфері фізичної культури і спорту, спричинена такими факторами, як:

- а) невідповідність нормативно-правової бази сучасним вимогам;
- б) недосконалість інфраструктури у виробничій, навчально-виховній і соціально-побутовій сфері;
- в) низький рівень заробітної плати, брак інструкторів з фізкультурно-оздоровчої діяльності, розбалансованість у системі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців;
- г) низький рівень наукового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, недостатнє фінансування наукових досліджень (менш як 0,5% видатків державного бюджету спрямовується на сферу фізичної культури і спорту);
- д) недостатнє пропагування серед широких верств населення здорового способу життя.

Мета Програми полягає у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту, зокрема вдосконалення відповідного організаційного та нормативно-правового механізму. До основних завдань Програми належать наступні:

1. Проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу в усіх навчальних закладах, за місцем проживання, у місцях масового відпочинку громадян, а також фізкультурно-оздоровчу та реабілітаційну роботу серед інвалідів.
2. Міністерству освіти і науки забезпечити підготовку і видання з використанням інноваційних технологій підручників, посібників, навчальних програм з питань фізичного виховання, масового спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації для організації навчального процесу та спортивних заходів у навчальних закладах, зокрема для дітей-інвалідів.
3. Розробити та запровадити у навчальних закладах систему контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я вихованців, учнів, студентів та інших осіб, що навчаються в цих закладах.

У Розділі «Спорт для усіх верств населення за місцем проживання та у місцях масового відпочинку громадян» відзначається необхідність таких заходів:

- Запровадження системи моніторингу рівня залучення населення до масового спорту та проведення роботи з удосконалення статистичної звітності у сфері фізичної культури і спорту.
- Затвердження та здійснення узгоджених заходів щодо створення умов для організації активного сімейного дозвілля.
- Розроблення та затвердження фізкультурно-оздоровчого комплексу тестування населення різних вікових груп “Крок до здоров’я”.
- Сприяння утворенню та функціонуванню в усіх містах України центрів фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх” і розширенню мережі фізкультурно-спортивних клубів за місцем проживання з урахуванням потреб і фінансових можливостей регіонів.
- Продовження роботи із здійснення фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних заходів у санаторно-курортних закладах для різних груп населення.

Розділ «Масовий спорт серед сільського населення» передбачає такі заходи:

- Сприяти утворенню та функціонуванню фізкультурно-спортивних клубів різних організаційно-правових форм власності у сільських населених пунктах, а також галузях агропромислового комплексу.
- Вивчити питання та надати пропозиції щодо можливості і доцільності введення до штатного розпису виконкомів сільських і селищних рад, сільських фізкультурно-спортивних клубів посади інструктора з фізичної культури.
- Провести інвентаризацію спортивних споруд у сільських населених пунктах для визначення потреб у їх подальшому облаштуванні, ремонті, а також будівництві нових спортивних споруд.

- Забезпечити проведення щороку багатоступеневих Всеукраїнських сільських спортивних ігор та Всеукраїнського огляду-конкурсу «Краще спортивне село».

- Сприяти розвитку фізичної культури і спорту серед сільського населення та фахівців галузей агропромислового комплексу.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у виробничій сфері передбачає виконання таких завдань:

1. Підготувати узгоджені пропозиції щодо реформування системи фізичної культури та масового спорту.

2. Запровадити ефективні форми проведення виробничої гімнастики у режимі робочого дня, активного відпочинку та після трудового відновлення, профілактичних занять фізкультурно-спортивної спрямованості.

3. Розробити методичні рекомендації щодо створення суб'єктами господарювання спортивних клубів та їх функціонування.

4. Сприяти введенню до штатного розпису суб'єктів господарювання усіх форм власності посади інструктора з фізичної культури.

5. Розробити та визначити в установленому порядку критерії оцінки ефективності розвитку фізичної культури і масового спорту суб'єктами господарювання та проводити щороку конкурси на визначення найкращої у цій сфері організації.

6. Забезпечити проведення щорічних всеукраїнських і регіональних галузевих спартакіад та інших масових спортивних змагань.

Наказом від 18.01.2007 № 15 «Про затвердження заходів МОЗ України з розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки» передбачаються конкретні дії для її виконання установами охорони здоров'я України.

Пунктом 1 передбачено створення належних умов для забезпечення фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах в обсязі не менше 5 – 6 годин рухової активності на тиждень, у тому числі відповідні умови для дітей-інвалідів; сприяти створенню належних умов для забезпечення

фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах в обсязі не менше 5 – 6 годин рухової активності на тиждень, у тому числі відповідних умов для дітей-інвалідів.

Пункт 3 передбачає розроблення та запровадження у навчальних закладах системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я вихованців, учнів, студентів та інших осіб, що навчаються в цих закладах.

Відповідно до пункту 11, слід затвердити і здійснити узгоджені заходи щодо створення умов для організації активного сімейного дозвілля. Необхідно взяти участь у розробці заходів щодо створення умов для організації активного сімейного дозвілля.

Згідно з пунктом 14, слід розробити і затвердити фізкультурно-оздоровчий комплекс тестування населення різних вікових груп «Крок до здоров'я». Прийняти участь у розробці фізкультурно-оздоровчого комплексу тестування населення різних вікових груп «Крок до здоров'я». Треба продовжити роботу із здійснення фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних заходів у санаторно-курортних закладах для різних груп населення, що затверджено у пункті 17.

Слід зауважити, що благі наміри, як це часто буває, залишилися тільки намірами. Якщо уважно проаналізувати плани держави, які повинні бути виконаними до кінця наступного року, то видно, що їхнє виконання вже неможливе. А це значить, що хоча Україна і займає одне з останніх місць в Європі, програма розвитку фізичної культури і спорту в країні не є пріоритетом. Логічно напрошується продовження думки, що здоров'я ще не є у нас цінністю, як на особистому, так і на державному рівні сприйняття. Тому збереження здоров'я є, нажаль, проблемою одноосібною для кожного українця і від професійного її вирішення залежить тривалість активного періоду життя кожної людини нашої держави.

6.3 Діагностування фізичного, психічного і соціального здоров'я

Діагностика фізичного здоров'я

Інтегральну оцінку рівня фізичного здоров'я пропонуємо визначати за методикою Г.Л. Апанасенка [118]. Оцінювання фізичного здоров'я може здійснюватися під час реєстрації ряду фізіологічних, антропометричних показників і показників фізичної підготовленості. За цим принципом автор розробив методику і шкалу оцінки фізичного здоров'я. Для цього потрібні звичайні прилади - спирометр, динамометр, тонометр, хронометр, ваги.

Для оцінки рівня фізичного здоров'я враховуються довжина і маса тіла, життєва ємність легенів (ЖЄЛ), частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС), сили кисті, рівня систолічного тиску ($АД_{\text{сист.}}$) і час відновлення пульсу після функціональної проби (20 присідань за 20 с). При цьому оцінка рівня фізичного здоров'я здійснюється за такою градацією: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий (табл. 6.2 і 6.3).

Таблиця 6.2 Шкала оцінки показників фізичного здоров'я для жінок

Показники	Рівень фізичного здоров'я				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Маса /довжина тіла, г/см	451 (-2)	351 – 450 (-1)	< 350 (0)	– (-)	– (-)
ЖЄЛ/маса тіла, мл/кг	< 40 (-1)	41 – 45 (0)	46 – 50 (1)	51 – 56 (2)	> 56 (3)
Сила кисті/маса тіла, %	< 40 (-1)	41 – 50 (0)	51 – 55 (1)	56 – 60 (2)	> 61 (3)
ЧСС _{спок.} × × АД _{сист.} /100, відн. од.	> 111 (-2)	95 – 110 (-1)	85 – 94 (0)	70 – 84 (3)	< 69 (5)
Час відновлення ЧСС, хв	> 3 (-2)	2 – 3 (1)	1,5 – 2,0 (3)	1,0 – 1,5 (5)	< 1 (7)
Загальна оцінка, бали	< 3	4 – 6	7 – 11	12 – 15	16 – 18

Таблиця 6.3 Шкала оцінки показників фізичного здоров'я для чоловіків

Показники	Рівень фізичного здоров'я				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Маса /довжина тіла, г/см	>501 (-2)	451 – 500 (-1)	< 450 (0)	– (-)	– (-)
ЖЄЛ/маса тіла, мл/кг	< 50 (-1)	51 – 55 (0)	56 – 60 (1)	61 – 65 (2)	> 66 (3)
Сила кисті/маса тіла, %	< 60 (-1)	61 – 65 (0)	66 – 70 (1)	71 – 80 (2)	> 80 (3)
ЧССпок. × × АДсист./100, відн. од.	> 111 (-2)	95 – 110 (-1)	85 – 94 (0)	70 – 84 (3)	< 69 (5)
Час відновлення ЧСС, хв	> 3 (-2)	2 – 3 (1)	1,5 – 2,0 (3)	1,0 – 1,5 (5)	< 1 (7)
Загальна оцінка, бали	< 3	4 – 6	7 – 11	12 – 15	16 – 18

Якщо запропоновану методику неможливо використати з причини відсутності знань або необхідних приборів, діагностику фізичного здоров'я можна здійснити за допомогою масового експрес-методу за Є.А. Пироговою та ін. (1989 р.). Фізичний стан – це інтегральне поняття, що включає рівень здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Масовий експрес-метод визначення рівня фізичного стану

Запропонований метод дозволяє оцінювати фізичний стан у балах. Він включає 7 показників [113]:

1. *Характер трудової діяльності.* Розумова праця оцінюється в 1 бал, фізичний – у 3 бали.

2. *Вік.* У віці до 20-ти років нараховується 1 бал за кожен рік життя. За кожне наступне п'ятиліття життя знімається 2 бали. Наприклад, у віці 20 років нараховується 20 балів, у 45 років нараховується 10 балів.

3. *Рухова активність.* Заняття фізичними вправами 3 і більше разів на тиждень протягом 30 хв і більше оцінюються 10 балами, менше 3-х разів на тиждень – 5 балами, тим, хто не займається, бали не нараховуються.

4. *Маса тіла.* Той, хто має нормальну масу тіла отримує 10 балів (допускається перевищення маси на 5 % вище за норму). Перевищення маси на 6 – 14кг вище за норму оцінюється у 6 балів, на 15 кг і більше – нуль балів. Нормальна маса тіла визначається за формулами

$$\text{для чоловіків: } 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 + \frac{\text{вік} - 21}{4},$$

$$\text{для жінок: } 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + \frac{\text{вік} - 21}{5}.$$

5. *Пульс у спокої.* За кожен удар нижче 90 у хв нараховується 1 бал. Оцінюється у балах різниця між цифрою 90 і початковою величиною. При пульсі 90 уд./хв і вище бали не нараховуються, у осіб старше за 60 років при пульсі нижче 60 уд./хв бали також не нараховуються. Наприклад, при пульсі 70 уд./хв нараховується 20 балів.

6. *Артеріальний тиск (АТ).* Особи, що мають АТ не більше 130/80 мм рт.ст., отримують 20 балів. За кожні 10 мм рт.ст. систолічного (верхнього) або діастолічного (нижнього) тиску вище цієї величини віднімається 5 балів. Наприклад, при АТ = 145/100 мм рт.ст. із загального числа віднімається 15 балів.

7. *Скарги.* За наявності скарг на самопочуття і здоров'я бали не нараховуються, при їх відсутності нараховується 5 балів.

Після підсумовування отриманих балів рівень фізичного стану (РФС) визначається за шкалою: ≤ 45 балів – низький, 46–74 – середній, ≥ 75 – високий рівень. Для спрощення умовно названий «низький рівень» об'єднує осіб з низьким і нижче середнього РФС, а «високий» – з високим і вище середнього РФС.

Діагностика психічного здоров'я

Для самооцінки психічного здоров'я Г.С. Нікіфоров рекомендує використовувати методику визначення душевної рівноваги, розроблену С.

Степановим (2005 р.) [118]. Студентові пропонується визначити ступінь своєї врівноваженості, спокою і душевної гармонії згідно інструкції. Треба відповісти на 7 запитань і вибрати той варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає вашим відчуттям і поведінці. Вибраний варіант позначте в опитувальному аркуші.

1. Чи сердитися ви інколи з дурості або незграбності іншої людини?
 - а) так, досить часто;
 - б) не часто; стараюся по можливості терпляче ставитися до інших людей;
 - в) майже ніколи; злість несприятливо позначається на кольорі обличчя, а я відношуся до життя майже з терпінням буддиста;
2. Чи прокидаєтеся ви інколи посеред ночі із сильним серцебиттям?
 - а) ні, жодного разу;
 - б) так, якщо мене турбують якісь проблеми;
 - в) дуже часто; я давно вже не сплю так добре, як раніше;
3. Чи можете ви удатися до сили свого голосу, аби відстояти свою точку зору?
 - а) можу, та користуюся цим дуже рідко;
 - б) ні, хоча стримуватися інколи буває важко;
 - в) певна річ, можу; час від часу такий окрик допомагає людині скинути усю злість, що накопичилася у ній.
4. Ви задоволені своєю статуєю?
 - а) ні, раніше вона мені подобалася більше;
 - б) загалом, так, за винятком деяких деталей;
 - в) так, мені не хотілося б нічого змінювати.
5. Якщо ваші стосунки з партнером потерпіли крах, у вас є вільний вибір серед декількох нових кандидатів? А якщо ви самотні у даний момент, був би у вас вибір серед кандидатур, якби ви прагнули до нового партнерства?

а) ні, мені треба досить тривалий час, аби познайомитися з придатною людиною;

б) є деякі знайомства, але вони мене не влаштовують;

в) є великий вибір.

6. Як часто вам сняться страшні сни?

а) майже ніколи;

б) інколи;

в) не менше одного разу на місяць.

7. У вас є надійне коло хороших друзів?

а) так, безумовно;

б) в основному приятелі;

в) ні, я прагну покладатися лише на самого себе.

Позначивши обрані варіанти відповідей, підсумовується набрана кількість балів. Бали нараховуються відповідно до «ключа» (табл. 6.4):

Таблиця 6. 4 „Ключ” до теста „Психічне здоров’я”

№ питання	1	2	3	4	5	6	7
а	10	0	5	5	5	0	0
б	5	3	8	2	3	5	3
в	0	7	0	0	0	10	5

Інтерпретація результатів проводиться так:

- *0 – 17 балів* – ви дуже спокійна, урівноважена людина, маєте внутрішню гармонію, до якої інші люди прагнуть усе своє свідоме життя. Не втрачайте свого гарного душевного і фізичного стану, продовжуйте й далі приділяти достатньо уваги своєму організму.

- *18 – 35 балів* – щось непомітно підточує ваше душевне благополуччя. Хоча ви ще зберігаєте психічний баланс, все ж таки

постарайтеся розібратися, що пригноблює вашу душу. Тільки тоді ви знайдете внутрішню гармонію.

- 36 – 50 балів – ви подібні до огнедишного вулкану, готового ось-ось вивергнутися. Для вас має особливе значення продумана програма оздоровлення організму, його фізичного і психічного стану. Ви злитеся по дурницях, приймаючи близько до серця усі малоприємні моменти стресових буднів. Не упустіть можливість привести свою нервову систему до ладу, інакше може бути пізно.

Діагностика соціального здоров'я

Для самооцінки соціального здоров'я можна використовувати методику визначення ступеня конфліктності, розроблену С. Степановим [118]. Пропонується відповісти на 8 питань і вибрати той варіант відповіді, яка найбільш відповідає вашій поведінці.

1. У громадському транспорті почалася суперечка на підвищених тонах. Ваша реакція?

- а) не приймаєте участі;
- б) коротко висловлюєтеся на захист сторони, яку вважаєте правою;
- в) активно втручаєтеся, чим «викликаєте вогонь на себе».

2. Чи виступаєте ви на зібраннях з критикою керівництва?

- а) ні;
- б) тільки якщо маєте для цього вагомі підстави;
- в) критикуєте з будь-якого приводу не лише начальство, але й тих,

хто його захищає.

3. Ви часто сперечаєтеся з друзями?

- а) лише якщо це люди необразливі;
- б) лише з принципових питань;
- в) суперечки – ваша стихія.

4. Вам довелося тривалий час стояти в довгій черзі. Як ви реагуєте, якщо хтось спробує пройти без черги?

а) обурюєтеся в душі, але мовчите, оскільки вважаєте, що собі дорожче;

б) робите зауваження;

в) проходите уперед і починаєте спостерігати за порядком.

5. Удома на обід подали недосолене блюдо. Ваша реакція?

а) не підіймаєте бучу із-за дурниць;

б) мовчки візьмете сільницю;

в) не утримаєтеся від їдких зауважень і, можливо, демонстративно відмовитися від їжі.

6. Якщо на вулиці або у транспорті вам наступили на ногу або штовхнули, як ви вчините?

а) з обуренням поглянете на кривдника;

б) сухо зробите зауваження;

в) висловитеся, не соромлячись у виразах.

7. Якщо хтось з ваших близьких купив річ, яка вам не сподобалася, що ви зробите?

а) промовчите;

б) обмежитесь коротким тактовним коментарем;

в) влаштуєте скандал.

8. Не повезло в лотереї або іншій грі. Як ви до цього віднесетеся?

а) постараетесь здаватися байдужим, але в душі дасте собі слово ніколи більше не брати участь у ній;

б) не приховаєте досаду, але віднесетеся до того, що відбулося з гумором, пообіцявши узяти реванш;

в) програш надовго зіпсує вам настрій.

Обробка результатів виконується так: підсумовується загальна кількість балів відповідно до «ключа»: за відповідь «а» дається 4 бали, «б» – 2, «в» – 0 балів.

Для інтерпретації результатів пропонуються варіанти:

- 22 – 32 бали – ви тактовні і миролюбні, вправно йдете від суперечок і конфліктів, уникаєте критичних ситуацій на роботі й удома. Вислів «Платон – мені друг, але істина дорожче» ніколи не був вашим девізом. Може бути тому вас іноді називають пристосованцем. Наберіться сміливості, і якщо обставини склалися так, щоб ви висловили свою думку, повідомите її, незважаючи на осіб.

- 12 – 21 бали – ви вважаєтеся людиною конфліктною. Але насправді конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу й інші засоби вичерпані. Ви твердо обстоюєте свою думку, незважаючи на те, як це відіб'ється на вашому службовому положенні або приятельських стосунках. При цьому не виходите за рамки коректності, не принижуетесь до образ. Все це викликає до вас пошану.

- До 12 балів – суперечки і конфлікти – це повітря, без якого ви не можете жити. Полюбляєте критикувати інших, але якщо чуєте зауваження на свою адресу, можете «з'їсти живцем». Ваша критика – заради самої критики, а не для користі справи. Дуже важко доводиться тим, хто виявляється поряд з вами на роботі і удома. Ваша нестриманість і грубість відштовхує людей. Чи не тому у вас немає справжніх друзів? Словом, постарайтеся перебороти свій безглуздий характер.

Після діагностики фізичного, психічного і соціального здоров'я студентів треба зробити висновки щодо слабких складових. Потім, на базі знань з психофізіологічних особливостей видів спорту і майбутньої професії, можна скласти спортограму або індивідуальну програму своєї професійно-прикладної психофізичної підготовки.

Розділ 7. Професійне довголіття і здоровий спосіб життя

7. 1 Здоров'я студентів у контексті безпеки держави

Питання безпеки держави тісно пов'язано з проблемою здоров'я людини і суспільства [39]. Вважається, що метою і критерієм економічного

зростання в країні є *людський розвиток*. Індекс людського розвитку (ІЛР) обчислюється за формулою, до якої входять індекси тривалості життя, рівня освіченості, скоригованого реального валового внутрішнього продукту (ВВП) на душу населення. Україна за ІЛР (0,788) посідає 76 місце серед 177 країн і вважається країною з середнім рівнем людського розвитку. За більшістю показників вона значно відстає від усіх країн-членів Європейського Союзу [11]. Аналіз показує, що кожний показник, за яким обчислюється ІЛР напряду залежить від способу життя людини, а він – від рівня сформованості її фізичної культури.

У Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр. сформульована мета її впровадження у практику – створення умов для розвитку фізичної культури і спорту. Закінчується 2011 рік, а ця мета поки що є далекою. Оскільки безпека держави тісно пов'язана з проблемою забезпечення здоров'ям суспільства, питаннями збереження і покращення здоров'я населення України повинні займатися не тільки фахівці фізичного виховання й охорони здоров'я. Практика свідчить, що представники цих сфер самотужки досягнути її не зможуть з багатьох причин. Одна з них – глобальність і складність питань, пов'язаних з формуванням здоров'я нації. Цього висновку дійшли й науковці з екології і валеології, філософи, соціологи, правники, економісти та ін. Однак при висвітленні питань, що стосуються здоров'я, їм бракує знань з фізичної культури. Саме тому вони обмежуються загальними словами і бачать шляхи вирішення проблеми тільки в удосконаленні системи охорони здоров'я, забуваючи, що, за даними ВООЗ, від медицини здоров'я людини (не кажучи про здоров'я нації) залежить усього на 10 %, а на 60 % – від способу життя.

В літературі цифрового матеріалу про незадовільний стан здоров'я і фізичної підготовленості переважної більшості студентів є дуже багато. За даними медико-педагогічного обстеження, що проводилося у ХНАМГ (2006/2007 н.р.), для занять фізичним вихованням у групи основного навчального відділення, до якого входять практично здорові студенти, було

направлено лише 38,9% обстежених, у підготовчє – 25,8%, у спеціальне (спеціальна медична група – СМГ) – 35,3% студентів. У структурі захворюваності студентів СМГ на 1 місці – патологія опорно-рухового апарату, на 2 місці – хвороби вуха, горла, носу, на 3 місці – захворювання органів зору, далі – хвороби серцево-судинної, ендокринної та інших систем організму. Найпоширенішою нозологічною патологією в обстежених студентів були: сколіоз (27,4%), плоскостопість (20,3%), міопія (20,1%), гіперплазія щитовидної залози (15,6%), хронічний гастрит і гастродуоденіт (15,1%), вегетосудинна дистонія (14,2%) [72] .

За даними (Т.В. Бондаренко, С.В. Гунько, 2004; В. М. Ключко, Т. В. Бондаренко, 2007) з 100 опитаних студентів 3-го курсу містобудівного факультету ХНАМГ ведуть тверезий спосіб життя лише 8 % майбутніх фахівців (чоловіків і жінок), щодня вживають спиртне 3% респондентів, тобто ці студенти вже є потенційними алкоголіками, вони не можуть повноцінно навчатися, займатися спортом і т.п. Постійно (щотижня) вживають алкогольні напої 11%, періодично (1–2 рази на місяць) – 26%, у залежності від обставин – 52% молоді студентського віку. Тобто вживання алкоголю серед сучасної української молоді набуває загрозливий для спадковості характер. Це треба враховувати тим, хто планує працювати за кордоном. Адже у розвинутих країнах, наприклад, у вимогах до претендентів на посаду солідних фірм і організацій на першому місці знаходяться показники професійного здоров'я. Велике значення приділяється відсутності шкідливих звичок.

Результати дослідження рівня фізичного стану (Т.В. Бондаренко, 2010), фізичного здоров'я й адаптаційного потенціалу студенток, що проживають у гуртожитку, представлені у табл. 7.1. Рівень фізичного стану (РФС) визначався за експрес-методикою з використанням анкети за О.П. Пироговою та ін. [113]. Рахувалася сума балів за 7 показниками.

Оцінювали фізичне здоров'я (ОЗ) за стандартними фізіологічними і антропометричними показниками. Абсолютні значення усіх 5 показників

переводилися у бали згідно таблиці за А.П. Апанасенком [118]. Підсумкова оцінка визначалася за сумою балів з використанням 5-бальною шкалою. Адаптаційний потенціал (АП) обчислювався за формулою Р.М. Баєвського і побічно відображав фізичне здоров'я людини. Числове значення оцінювалося за 4-х бальною шкалою.

Таблиця 7. 1 Статистичні дані рівня фізичного стану, оцінки фізичного здоров'я та адаптаційного потенціалу студенток 1 – 3 курсів

Показники	n	M	σ	Оцінка
РФС ¹ , бали	67	72.10	15.50	середня
ОФЗ ² , бали	57	2.28	0.90	низька
АП ³ , ум. од.	61	2.07	0.25	задовільна

Примітки: 1 - рівень фізичного стану, 2 – оцінка фізичного здоров'я, 3 – адаптаційний потенціал

Обстеження 57 студенток 1–3 курсів, що проживають у гуртожитку (Т.В. Бондаренко, 2010), показало, що результати виміру інтегрального показника фізичного здоров'я є найгіршими з тих, що вивчалися (табл. 7.1). Усі обстежені відносяться до основної медичної групи.

Таким чином, обстеження першокурсників протягом останніх 7 років свідчать, що абсолютна більшість є нездоровими і потребують розробки індивідуальних програм медичної, фізичної, психічної та соціальної рекреації і реабілітації. Ці програми повинні передбачати, як урочні, так і позаурочні форми, і виконуватися під керівництвом досвідчених викладачів. Самолікування засобами фізичної культури для таких студентів є небезпечним. Це треба враховувати адміністрації при розробці навчальних планів підготовки фахівців міжнародного рівня.

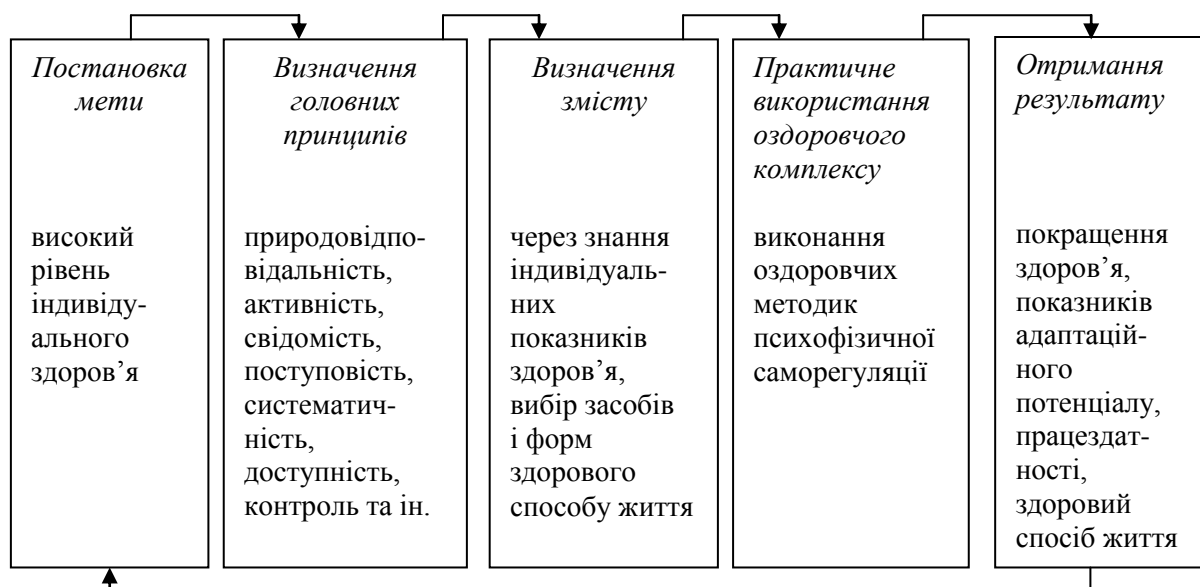


Рис. 7. 1 Алгоритм розробки особистої системи здоров'я студентів

Для реалізації здоров'яформуючої функції вишівського фізичного виховання і спорту Н.Ю. Борейко пропонує педагогічну технологію формування особистої системи здоров'я майбутнього фахівця вишу технічного профілю (рис. 7.1, 7.2) [15].

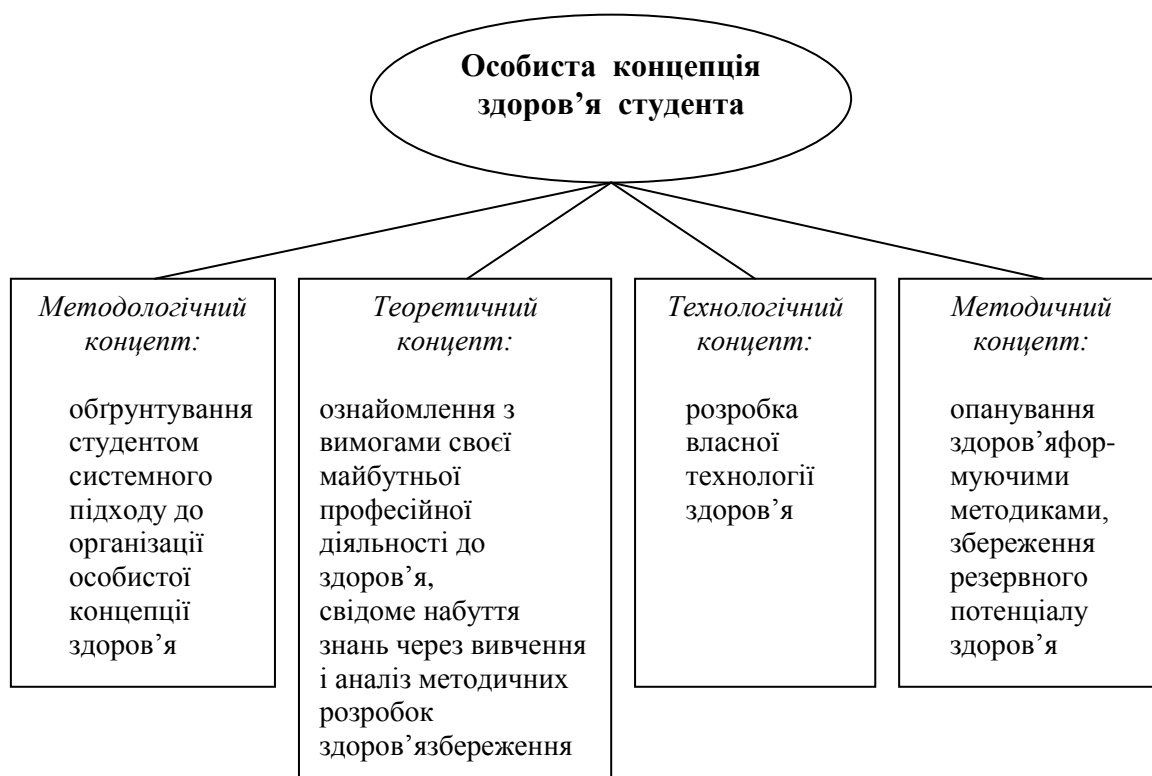


Рис. 7. 2 Структура особистої системи здоров'я

Впровадження освітніх реформ потребує ретельного вивчення і врахування психофізіологічних можливостей дітей і молоді України. В іншому випадку розповсюдженість нервово-психічних захворювань серед даного контингенту буде поширюватися і далі, а якість підготовки майбутніх спеціалістів не буде відповідати міжнародним вимогам. Це треба враховувати керівникам вузів, приймаючи рішення про вилучення фізичного виховання з переліку обов'язкових дисциплін, скорочення часу навчальних занять. На думку педагогів, головними причинами, що перешкоджають виконанню здоров'язберігаючої функції навчання у вишах, можна вважати такі: відсутність єдиної сучасної здоров'яформуючої концепції освіти і відсутність необхідної для її реалізації відповідної фахової підготовки викладачів; відсутність активної позиції студентів щодо збереження і поліпшення свого здоров'я та відчуття відповідальності перед державою і нащадками за своє фізичне, психічне, соціальне, моральне і професійне здоров'я.

В Україні, як і в інших країнах СНД, прогресують зміни вікового складу населення. Воно старішає, тому актуальним є питання своєчасної діагностики процесів старіння і збереження професійної працездатності. Ось чому останніми роками вчені все частіше звертають увагу на психічне і тісно пов'язане з ним соціальне здоров'я людини і суспільства.

Треба пам'ятати, що саме випускники нефізкультурних вишів є основною рушійною силою соціально-економічного розвитку держави. Тому адміністрації й викладачам слід звернути увагу на відповідальність за рівень здоров'я і якість фізичної культури цього контингенту молоді. Українське суспільство через державні структури й директивні документи декларує правильні установки щодо фізичної культури, але у реальному житті проблеми залишаються.

Відомо, що при невідповідності виробничих чинників функціональним можливостям організму зростає ризик передчасного патологічного старіння, підвищується ризик рівня захворюваності і інвалідизації. Знання

фізіологічних особливостей старіючого організму, а також впливу на нього тяжкості, напруженості, шкідливості і небезпеки праці, дозволяє здійснювати своєчасну профілактику професійного і біологічного старіння людини.

7.2 Інформаційні технології діагностування і тренування професійно важливих якостей

Потреби інформаційного суспільства обумовлюють необхідність широко застосовувати комп'ютерні (інформаційні) технології навчання у вишах України. *Інформаційні технології навчання* – це технології, що використовують спеціальні технічні інформаційні засоби, зокрема електронно-обчислювальні машини (ЕОМ), аудіо-, кіно-, відеотехніка та ін. Технічні інформаційні технології – це процес підготовки і передачі інформації, засобом яким є комп'ютер та інші технічні засоби. З їх допомогою реалізується ідея програмованого навчання, з'являються нові, ще не досліджені варіанти навчання, які пов'язані з унікальними можливостями сучасних комп'ютерів і телекомунікації [132, 151].

Комп'ютерні технології спрямовані на підготовку особистості спеціаліста інформаційного суспільства; формування умінь працювати з інформацією; розвиток комунікативних здібностей; формування дослідницьких умінь і навичок вибору оптимальних рішень; оволодіння великим обсягом якісної інформації. Ці технології можуть здійснюватися у таких варіантах:

- 1) технологія як «проникнення» – застосування комп'ютерного навчання у вигляді окремих тем у розділах програми;
- 2) технологія як основа застосування при вивченні базових тем дисципліни;
- 3) технологія як монотехнологія, тобто коли увесь процес навчання (діагностика, управління, моніторинг) проводиться за допомогою комп'ютера.

При використанні комп'ютерних технологій враховують такі особливості методів, методик і прийомів навчання:

- навчання здійснюється за допомогою спілкування з комп'ютером;
- основний принцип при навчанні – принцип адаптивності, тобто пристосування комп'ютера до індивідуальних особливостей студента;
- використовується діалогова модель навчання;
- роль викладача – управління і корекція навчального процесу;
- відбувається взаємодія студентів з комп'ютером за типом: суб'єкт, об'єкт, суб'єкт-об'єкт, об'єкт-суб'єкт;
- застосовується оптимальне поєднання індивідуальної і групової роботи;
- при спілкуванні з комп'ютером створюються умови психологічного комфорту;
- необмеженість навчання виявляється у змісті, можливості його інтерпретації і доповнення [58].

Комп'ютерна технологія ґрунтується на використанні деякої формалізованої моделі змісту освіти, який представлений програмними засобами, записаними у пам'ять комп'ютера, і можливостями телекомунікаційної мережі. Головною особливістю змісту освіти засобами комп'ютерних технологій є багатократне збільшення «підтримуючої інформації», наявність інформаційного середовища. Комп'ютерні засоби навчання називають інтерактивними, бо вони мають особливість позначатися на світовідчутті, емоційно-чуттєвої сфері, вчинках і діях студентів і викладачів, вступати з ними в діалог, що і складає головну особливість методик комп'ютерного навчання.

Використання комп'ютерних технологій у навчальному процесі, зокрема з фізичного виховання, дозволяє забезпечити перехід від механічного засвоєння інформації до оволодіння навичками самоосвіти, залучає молодь до сучасних методів роботи з інформацією [7]. Це особливо важливо при підготовці майбутніх інженерно-технічних працівників.

Комп'ютерні технології якісно змінюють зміст, методи й організаційні форми навчання, а за певних умов можуть сприяти збереженню і розвитку індивідуальних здібностей студентів, формуванню пізнавальних здібностей, прагненню до самоудосконалення.

Використання нових інформаційних технологій у навчально-виховному процесі дозволяє викладачам реалізувати свої педагогічні ідеї, представити їх до уваги колег і отримати оперативний відгук, а студентам дає можливість самостійно вибирати алгоритм навчання, тобто послідовність і темп вивчення тем, систему завдань і способи контролю знань. Так реалізується найважливіша вимога сучасної освіти – вироблення у суб'єктів освітнього процесу індивідуального сенсу і темпу діяльності, культури самовизначення особистості.

Під *інформаційними технологіями навчання* розуміють сукупність електронних засобів і способів їх функціонування, використовуваних для реалізації повчальної діяльності. У нашому випадку вони мають бути направлені на формування здоров'я. Інформаційні технології при хорошій організації навчально-виховної роботи дозволяють по-новому використовувати текстову, звукову, графічну і відеоінформацію. Це підвищує інтерес до творчості, а надалі – до дослідницьких робіт, виконаних на комп'ютері. Тим самим стимулюється пізнавальна активність студентів, особливо у науково-дослідній роботі.

Комп'ютерні технології широко застосовуються у сфері фізичної культури і спорту [108]. Зараз важко собі уявити організацію крупних змагань без використання комп'ютерів. Це ведення протоколів, формування забігів, запливів, виведення рейтингу спортсменів, а також багато іншого, що робить комп'ютер точно, оперативно і якісно. Неоціниму допомогу він надає і в організації суддівства з багатьох видів спорту – гімнастики, фігурного катання, боксу, боротьби, футболу, фехтування, тенісу, веслування тощо.

Перспективним є такий напрям, як розробка навчаючих систем з біологічним зворотним зв'язком. Це дозволяє значно поліпшити

психофізіологічну підготовку спортсменів за допомогою проведення аутотренінгу. Ядром таких систем, як правило, є комп'ютер. Він дозволяє безперервно реєструвати, а потім оперативно аналізувати контрольовані фізіологічні або біомеханічні параметри. Так, наприклад, метод варіаційної пульсометрії дозволяє будувати імовірнісні моделі гомеостатичних реакцій серцево-судинної системи спортсменів. Це відкрило можливості для розробки ряду конкретних методик оперативно-технічного контролю за станом їх рухової функції.

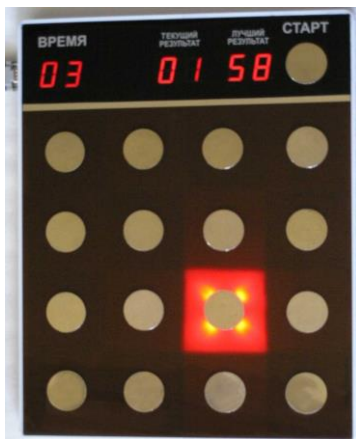
Незважаючи на існуючі складнощі і проблеми, потреби сучасного світу спорту стимулюють до ліквідації комп'ютерної неграмотності й обумовлюють необхідність опановувати і застосовувати на практиці усе нові й нові інформаційні технології. Тільки у такому випадку спортсмени, студенти, тренери й викладачі стають конкурентноздатними у середовищі професіоналів [34].

У природі і в суспільстві багато видів інформаційних й інформаційно-семантичних систем, що виникають природним шляхом. Спільні закономірності їх функціонування вивчає кібернетика, теорія інформації, теорія систем. Інформатика, будучи змістовною наукою, вивчає «рукотворні», штучно створювані інформаційні системи, які обробляють семантичну інформацію, тобто інформацію у вигляді знань. Отже, інформатика пов'язана з досить складними інформаційно-семантичними системами, що реалізують інформаційні технології сучасного, тобто інтелектуального рівня.

Інформаційно-семантичні системи інтелектуального рівня (штучний інтелект) пов'язані з обробкою знань і засновані на комп'ютерних засобах п'ятого і вищих поколінь. Ці системи відрізняються від доінтелектуальних тим, що здійснюють процедуру логічного висновку. Тим самим вони перетворюють дані на знання, що і складає суть інтелектуального процесу. Інтелектуальні системи – це розвинена, вища форма інформаційних систем.

До цього класу відноситься, наприклад, автоматизована навчально-контролююча система (АУКС), розроблена у НТУ «ХПІ» [34].

Експертна система «Психотестер» призначена для визначення стану простих і складних психічних реакцій, а також рівня здатності розпізнавати



образи і, зрештою, ухвалювати рішення. Система забезпечує:

1. Вимірювання часу реакції випробовуваного при подачі звукового або світлового сигналу з випадковою затримкою у межах вибраного інтервалу. За підсумками тестування система автоматично будує графік результатів спроб, розраховує середній час реакції і розподіл результатів спроб у даній серії. Цей тест показує рівень реакції спортсмена на очікуваний простий сигнал.

2. Вимірювання часу реакції і прийняття рішення при подачі очікуваного складного звукового або світлового сигналу з вимогою вибору (високий/низький тон, червоне/зелене світло).

3. Вимірювання реакції периферійної уваги на світлові сигнали, що розподілені у випадково вибраних точках зорового простору і послідовно з'являються після дотику попереднього. Критерій – кількість дотиків за 10 секунд. Вказує на здатність орієнтуватися у просторі.

4. Вимірювання поточного рівня здатності швидко визначати образи у вигляді, одної з десяти цифр, що випадково з'являються. При коректному підтвердженні попереднього образу засвітиться наступний і так 10 разів, після чого відображається середній, мінімальний і максимальний час прийняття рішення.



5. Вимірювання поточного рівня здатності швидко визначати відсутній один з десяти образів. Для цього треба визначити, яка з десяти цифр у дев'ятизначному числі з непередбачуваною

послідовністю є відсутня, після чого натиснути відповідну клавішу.



Після десяти спроб на індикаторі відображається мінімальний, максимальний і середній час пошуку відсутньої цифри. Прилад дозволяє діагностувати і тренувати такі якості, як здатність максимально швидко сприймати візуальну інформацію периферійним зором і максимально швидко ухвалювати рішення.

7. 3 Визначенні біологічного віку студентів

Старіння організму характеризується багатьма морфологічними, обмінними й функціональними змінами. Зі збільшенням календарного віку їхній прояв збільшується. Разом з тим, при тому самому календарному віці дві людини можуть відрізнятися за ступенем вікового «зношування» фізіологічних функцій. Найбільш важливим наслідком вікових змін в організмі людини є виснаження адаптаційно-приспосувальних резервів, порушення функціонування життєво важливих фізіологічних систем, тощо. Однією з ознак передчасного старіння може являтися перевищення біологічного віку (*БВ*) людини над календарним віком (*КВ*). Ця проблема багато років розробляється в Інституті геронтології АМН України під керівництвом професора В.П. Войтенко.

При невідповідності виробничих факторів функціональним можливостям організму зростає ризик передчасного патологічного старіння, підвищується ризик рівня захворюваності й інвалідизації [29]. Знання фізіологічних особливостей старіючого організму, а також впливу на нього маси тіла, напруженості, шкідливості й небезпеки праці, дозволяє здійснювати своєчасну профілактику професійного й біологічного старіння людини. Для цього необхідно мати критерії оцінки БВ окремих професійних груп працюючого населення, знати рівень вікового зниження працездатності й ефективності праці, вміти виявляти наслідки впливу факторів виробничого середовища на темпи й характер старіння окремих професійно-трудова

колективів. Особи, у яких *БВ* значно перевищує популяційний еталон, складають одну з найбільш численних груп ризику появи хвороб, втрати працездатності й смерті.

Календарний вік – це вік, що визначається за датою народження (за паспортом). *Біологічний вік* – це вік, який визначається за сукупністю обмінних, структурних, функціональних, регуляторних особливостей і пристосувальних можливостей організму [29]. На думку фахівців, критеріїв, що дають чіткі уявлення про *БВ* людини, поки не існує. Складність обумовлена неоднорідністю старіння органів і систем, розмаїттям пристосувальних механізмів, які підтримують гомеостаз організму, необхідністю урахування інших факторів, зокрема, географічних, популяційних, економічних та ін.

У результаті роботи з літературою, було знайдено методики, засновані на показниках, які з високим ступенем вірогідності корелюють із віком. Цікавили ті, що є простими для масового застосування, доступними й безпечними. Одна з методик, представлених у роботі В.І. Чернюк, Г.О. Гончарук та ін. [29], дає можливість оцінити *БВ* за допомогою інформативних й простих тестів, які не потребують для проведення спеціального устаткування. Біологічний вік можна визначити за формулою:

$$BV_{\text{чол.}} = 26,985 + 0,215 \times AT_c - 0,149 \times 3D_{\text{вод.}} - 0,151 \times CP + 0,723 \times CO_3$$

$$BV_{\text{жін.}} = -1,463 + 0,415 \times AT_n - 0,140 \times CP + 0,248 \times MT + 0,694 \times CO_3$$

Для обчислення належного біологічного віку (НБВ) популяційного стандарту пропонуються формули:

$$НБВ_{\text{чол.}} = 0,629 \times KB + 18,56$$

$$НБВ_{\text{жін.}} = 0,581 \times KB + 17,24$$

Для визначення *БВ* використовуються такі показники:

- Артеріальний тиск систолічний (AT_c) визначається за стандартною методикою на правій руці, сидячи, три рази з інтервалом у 5 хв. Ураховується результат того виміру, при якому тиск був найменшим.

- Пульсовий артеріальний тиск (AT_n) – це різниця між систолічним і діастолічним тиском. ($AT_{cист.} - AT_{дiаст.}$).

- Затримка дихання на вдиху ($ЗД_{вд.}$) визначається за стандартною методикою.

- Статична рівновага (CP) визначається в секундах, у положенні стоячи із закритими очима на «чужій» нозі (лівій для правши), друга зігнута у коліна опорної, руки опущені уздовж тулуба. Тест виконується без попереднього тренування три рази з інтервалом 5 с. Ураховується кращий результат. У ході апробації методики ми дійшли висновку про доцільність використання проби Ромберга.

- Маса тіла (MT) визначається зважуванням (у кілограмах) на медичних вагах.

- Суб'єктивна оцінка здоров'я ($CO3$) здійснюється за допомогою анкети.

Питання з анкети для визначення суб'єктивної оцінки здоров'я наведені нижче.

1. Чи турбує вас головний біль?
2. Чи стверджуєте ви, що стали легко прокидатися від будь-якого шуму?
3. Вас турбує біль в області серця?
4. Чи вважаєте ви, що в останні роки погіршився зір?
5. Чи вважаєте ви, що в останні роки погіршився слух?
6. Чи намагаєтеся ви пити тільки кип'ячену воду?
7. Вам поступають місцем у міському транспорті молодші за віком?
8. Чи турбує вас біль у суглобах?
9. Ви буваєте на пляжі?
10. Чи впливає на ваше самопочуття погода?
11. Чи бувають періоди, коли через хвилювання зникає сон?
12. Вас турбують запори?
13. Чи вважаєте ви, що зараз так само працездатні так, як раніше?

14. Чи турбує вас біль в області печінки?
15. У вас бувають непритомності?
16. Чи вважаєте ви, що зосереджувати стало складніше, ніж раніше?
17. Чи турбує вас погіршення пам'яті, забутливість?
18. Чи бувають у вас відчуття печіння, поколювання, «повзання мурашок» у різних ділянках тіла?
19. Чи бувають періоди, коли ви відчуваєте себе радісно збудженими, щасливими?
20. Вас турбує дзвін у вухах?
21. Ви тримаєте в домашній аптечці хоча б один з медикаментів: валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі?
22. У вас бувають набряки на ногах?
23. Чи доводиться вам відмовлятися від деяких страв?
24. Чи буває у вас задишка під час швидкої ходьби?
25. Чи доводиться вам вживати будь-яку мінеральну воду з лікувальною метою?
26. Чи турбує вас біль в попереку?
27. Чи турбує вас неприємний смак у роті?
28. Ви можете сказати, що стали швидко починати плакати?
29. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?

На 28 питань можливі відповіді «так» (+) або «ні» (–). Негативними вважаються відповіді «так» на питання № 1–8, 10–2, 14–18, 20–28 і відповіді «ні» на № 9, 13, 19. На питання № 29 можливі відповіді: «добре», «задовільно», «погано», «дуже погано». Негативною вважається одна з двох останніх відповідей.

Після заповнення анкети підраховується загальна кількість негативних відповідей ця цифра використовується у формулі розрахунку БВ. Після підстановки у формулу усіх результатів тестування й виконання арифметичних розрахунків отримуємо біологічний вік студента.

Відповідно до методики для визначення ступеня відповідності BV і KV необхідно зіставити отриману індивідуальну величину BV із належним біологічним віком (HBV), що є середнім популяційним стандартом темпу старіння. У результаті можна визначити збільшення або зменшення темпів старіння студента відповідно до середнього значення для осіб однакового з ним календарного віку. Якщо ступінь постаріння особи більше, ніж популяції, то різниця $BV - HBV > 0$, а якщо менше, то $BV - HBV < 0$, якщо вона однакова із середньою у популяції, то $BV - HBV = 0$.

У вересні-листопаді 2007–2008 навч. року на факультеті економіки і підприємництва Харківської національної академії міського господарства було проведено лабораторне дослідження, у якому взяли участь студентки 1-го курсу ($n = 30$) [13]. Результати статистичної обробки даних представлені на графіку (рис. 7.3). Аналіз результатів показав, що середньостатистичний BV обстежених студенток 1 курсу становить $30,03 \pm 8,95$ років; 3 % мають BV менший за середній KV , у 11% обстежених BV є у межах 16–20 років, у 17% студенток він був 21–25 років, у 27% – 26–30 років, у 31% – 31–40 років, старшими за 40 років були 11% дівчат.

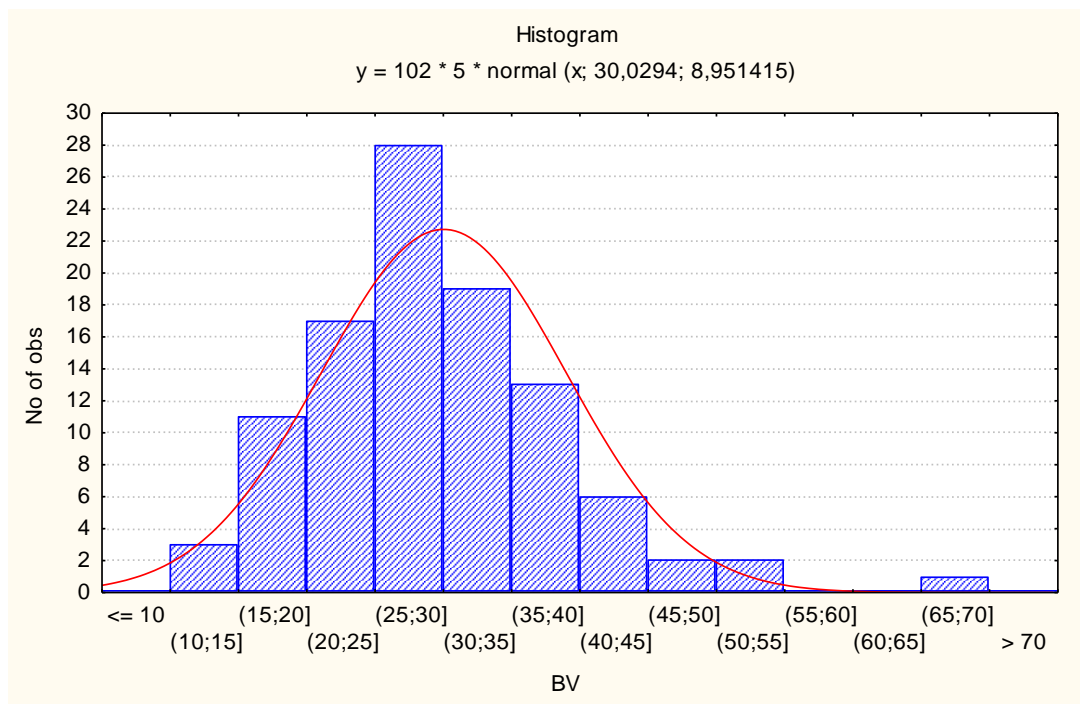


Рис. 7. 3 Результати обчислення біологічного віку студенток 1 курсу

Індивідуальну величину *БВ* ми зіставили з розрахунками належного біологічного віку дівчат, які мають середній *КВ* 17,2 роки. Він виявився приблизно 27,2 роки. Ступінь темпу старіння збігається із середнім популяційним стандартом у 39,2%, в інших 60,8% випадків темпи старіння виявилися вище за середні у популяції тієї ж статі й віку.

Отже на етапі початкової професійної підготовки майбутніх інженерів біологічний вік дівчат збігається з календарним приблизно у 5% випадків, у 86% обстежених він перевищує календарний вік на 3–38 років. Отримані результати можна використовувати для розробки індивідуальних програм рекреації з метою оптимізації працездатності й формування оптимального професійного здоров'я студентів.

Розділ 8. Вплив факторів довкілля на професійне здоров'я спеціаліста

8. 1 Адаптація у складних клімато-географічних умовах життєдіяльності

Багато показників життєдіяльності організму схильні до впливу географічних чинників, що позначається на професійній адаптації людини. Наслідком впливу екстремальних температур навколишнього середовища нерідко є фізіологічний стрес. Виконання в цих умовах роботи, пов'язаної з м'язовою діяльністю, виявляється дуже важким навантаженням для механізмів терморегуляції. В умовах екстремальних температур їх функціонування може виявитися неадекватним. Нащастя, наш організм з часом здатний адаптуватися до таких стресів [77, 81].

Останні декілька років клімат України змінився у бік підвищення температури до 40° і більше влітку, зима стала теж теплішою. За прогнозами учених, не менше 5–7 років ми житимемо в умовах високих температур влітку. Для полегшення самовідчуття і підтримки на оптимальному рівні професійної працездатності у незвично спекотному кліматі населення повинне володіти елементарними знаннями про фізіологічні особливості функціонування організму і механізми адаптації до високих температур, про

особливості використання не медикаментозних засобів і методів рекреації і реабілітації.

Вивченню властивостей пам'яті, психо-емоціональної сфери та інтелектуальних якостей в умовах високих температур присвячені роботи вчених-адаптологів. Великий інтерес ця проблема представляє для контингенту збройних сил, спортсменів, представників робочих професій, пов'язаних з важкою фізичною працею [12, 69, 85, 86].

Вплив спекотного клімату на організм людини вивчався багатьма авторами різних галузей науки, зокрема фізіологами, медиками, педагогами [77, 93, 154]. За даними фахівців, лише декілька градусів внутрішньої температури тіла відрізняють людину, що перебуває в умовах температурного комфорту, від людини, що знаходиться на межі загибелі. При таких жорстких вимогах до терморегуляції у людини унаслідок еволюції сформовані якнайтонші механізми, які дозволяють зберігати постійну температуру тіла за різних умов. Саме тому терморегуляторні механізми, що забезпечують постійну температуру тіла, спрямовані в основному на запобігання надмірного перегрівання.

Особливої актуальності проблема терморегуляції набуває у зв'язку з руховою активністю людини і виконанням нею фізичних вправ [81, 142]. Дж.Х. Уілмор і Д.Л. Костілл (1994, 2001 рр.) відзначають, що сама по собі температура повітря не є достатньо точним показником загального фізіологічного навантаження на організм людини в умовах високої температури навколишнього середовища. Слід враховувати, щонайменше, чотири змінні - температуру повітря, вологість, швидкість руху повітря і величину теплової радіації. Усі ці чинники впливають на вираженість теплового стресу у людини. Внесок кожного з них в загальну величину теплового стресу коливається залежно від змін умов навколишнього середовища [134].

Особи, які виконують фізичні вправи, повинні добре знати симптоми теплової травми. Це запаморочення, озноб, головний біль, порушення

координації. Якщо в умовах високої температури довкілля при виконанні фізичного навантаження ви раптово відчуваєте озноб і на тілі появляється «гусяча шкіра», припиніть вправу, перейдіть в прохолодніше приміщення і випийте більше охолоджених напоїв. Якщо цього не зробити, цілком можливий тепловий удар і навіть смерть.

Поєднання зовнішнього теплового стресу з нездатністю розсіювати утворюване внаслідок метаболічних процесів тепло може призвести до таких розладів, як судороги при перенапруженні м'язів, теплове перевантаження і тепловий удар. Судороги – найменш серйозний розлад, обумовлений тепловими факторами. Вони характеризуються сильними спазмами скелетних м'язів. В основному уражаються м'язи, які найбільше задіяні під час фізичного навантаження. Як правило, теплове перевантаження супроводжується запамороченням, стомленням, блювотою, задишкою, гіпотензією (зниженим тиском крові), слабким, прискореним пульсом. Шкіра може бути холодною і вологою або гарячою і сухою. Цей розлад обумовлений нездатністю серцево-судинної системи адекватно задовольняти потреби організму. Понад усе сприйнятливі до теплового перевантаження особи, погано підготовлені фізично або що не пройшли акліматизацію до теплового навантаження люди.

Перша невідкладна допомога є така: треба перенести постраждалого у прохолодне приміщення і дати йому рідину або сольовий розчин. Лікування при тепловому перевантаженні передбачає відпочинок в умовах нижчої температури. При цьому постраждалому, щоб уникнути шоку, ноги піднімають вище за рівень голови. Якщо людина перебуває у свідомості, їй слід ввести у вену сольовий розчин. Неприйняття спеціальних мір може привести до того, що теплове перевантаження перейде у тепловий удар.

Тепловий удар – розлад, небезпечний для життя і потребуючий негайного медичного лікування. Симптоми теплового удару такі:

- підвищення температури ядра тіла вище 40°C (температура ядра – внутрішня, тобто ректальна) температура, у спокої вона дорівнює 37°C);

- гаряча і суха шкіра;
- прискорений пульс і дихання;
- гіпертензія (підвищений артеріальний тиск);
- сплутана свідомість;
- втрата свідомості.

Якщо не вжити адекватних заходів, тепловий удар переходить у кому, і людина швидко вмирає. Цей розлад обумовлений порушенням функції терморегуляторних механізмів. Лікування включає швидке охолодження постраждалого у ванні з холодною водою або льодом, загортання у вологі простирадла і обмахування постраждалого. У зв'язку з обмеженими можливостями фізіологічної терморегуляції, особливого значення у підтримці теплового балансу набувають часті перерви під час роботи, обмеження навантажень, компенсація втрат солі і води.

Щоб підвищити стійкість організму до несприятливого середовища, необхідне загартування, тобто систематичне тренування захисних терморегуляційних механізмів організму. Для цього незамінними є численні засоби фізичного виховання, з якими можна ознайомитися у спеціальній літературі [81, 122, 136]. Загартована людина може з успіхом протистояти холоду і жарі, вологості і сухості, коливанням атмосферного тиску, плідно працювати у будь-яких умовах. Різні люди мають різну стійкість до виконання фізичних вправ при високій температурі навколишнього середовища.

При виконанні роботи однієї і тієї ж абсолютної потужності треновані спортсмени від нетренованих індивідів зазвичай відрізняються меншим потовиділенням. Проте, при виконанні роботи однакової потужності (у % МПК – максимальної потреби кисню), а також при виконанні рухових завдань з максимальною потужністю потовиділення у спортсменів вище, ніж у нетренованих людей. При виконанні фізичних вправ в умовах високої температури навколишнього повітря постачання кисню до працюючих м'язів знижується з причини необхідності збільшення підшкірного кровотоку.

Акліматизація досягається за експоненціальним законом: швидкий початок з подальшим уповільненням. При переїзді з регіонів жарким кліматом в регіони, де клімат помірний, адаптація до високої температури повітря зберігається лише протягом декількох тижнів. Жінки більш здатні витримувати високу температуру повітря, коли вона супроводжується високою вологістю. Вважають, що велика толерантність жінок до виконання фізичних вправ в умовах високої температури і високої вологості повітря пов'язана із сприятливішим співвідношенням у них поверхні і ваги тіла, що полегшує теплообмін за допомогою радіації і конвекції.

Теплова толерантність дітей істотно понижена порівняно з толерантністю дорослих (у тих випадках, коли температура повітря перевищує температуру тіла). У дітей вельми не вигідне співвідношення між поверхнею і вагою тіла. Вони мають меншу здібність до потовиділення, уповільнений час акліматизації. Дослідження показали, що у дітей спостерігається невідповідність між суб'єктивною оцінкою свого стану і реальним об'єктивним станом організму, що провокує появу теплових ударів. Дегідратація організму, наприклад, унаслідок обмеження пиття, у дітей істотно небезпечніша, ніж у дорослих. Тому батьки, тренери і викладачі, які проводять заняття з фізичної підготовки з дітьми в умовах високої температури навколишнього повітря, повинні пам'ятати про ці особливості дитячого організму і проявляти необхідну обережність, особливо на ранніх етапах акліматизації. Дітей не слід обмежувати в прийомі води.

Досліджень з питання специфіки фізичного виховання в регіонах із жарким кліматом виявилось небагато. Ще менше вивчене і висвітлене в літературі питання про те, як впливає постійне проживання в жаркому кліматі на фізичну підготовленість і фізичну працездатність людини. У ХХ столітті найбільшу увагу приділяли виявленню пристосовних реакцій організму при виконанні фізичних вправ в умовах високої температури [142]. Відомо, що при високій температурі повітря загальна рухова активність знижується. Крім того, змінюються добові ритми рухової активності –

основна частина рухового навантаження припадає на ранній ранковий і пізній вечірній час (В.Г. Ким, 1988; М.С. Хазіахметова, 1990).

Між температурою повітря і показниками рухової активності існує негативна залежність (у різну пору року $r = -0,67$; $r = -0,78$) [142]. Дослідження показали, що фізична працездатність осіб, що проживають в екваторіальній зоні, знижена у порівнянні з середньоєвропейськими і північноамериканськими стандартами. Однак в значній мірі ці відмінності можуть пояснюватися недостатнім харчуванням (Ruskin H., 1973). В умовах тропічної Африки представники корінного населення демонструють більш високу пристосованість до роботи у спекотних умовах, ніж не акліматизовані європейці. Проте після необхідної акліматизації відмінності стають практично неістотними (Wandham C.H., Rogers G.G., 1976 and others).

Ханкельдієв Ш.Х. у докторській дисертації звертає увагу переважно на організаційні питання, що мають педагогічне значення. Було обстежено більше 7 тис. осіб у віці 5–25 років. В результаті визначення основних показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості і рухової активності дітей і молоді Узбекистану, що навчаються, автор розробив систему організаційно-методичних заходів, які були спрямовані на удосконалення процесу фізичного виховання в регіонах з жарким кліматом. Запропоновані заходи враховують клімато-географічні, культурно-історичні і трудові чинники [142].

У дітей і молоді, що навчаються і проживають в регіонах із спекотним кліматом, сезонні зміни показників фізичної підготовленості проходять протилежно порівняно з їх однолітками із помірних широт і районів крайньої Півночі. Спостерігається тенденція до позитивних змін рівня фізичної підготовленості у зимовий період року, стабілізація і навіть його погіршення улітку. Позитивна динаміка змін рухової активності простежується у зимові місяці. Протягом літніх місяців результати тестів, як правило, не зростають або навіть декілька погіршуються. Багато в чому це пов'язано з недостатньою руховою активністю в літні місяці.

Як відомо, рівень фізичної підготовленості залежить, передусім, від рухової активності, а вона, у свою чергу, від клімато-географічних і соціальних складових. Та рухова активність – це лише один з небагатьох чинників, що визначають фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей і підлітків. Відомо, що рухова активність молоді визначається сукупністю таких факторів: індивідуальним стилем життя, соціально-учбовими і клімато-географічними чинниками. Специфіка занять і особливості фізичної підготовленості населення, що проживає у районах із спекотним кліматом, багато в чому пов'язані з культурно-історичними традиціями і особливостями способу життя.

За даними деяких авторів, значні зміни клімато-географічних умов практично не впливають на рівень і темпи фізичного і статевого розвитку дітей і підлітків. Однак, рівень фізичного розвитку школярів, що проживають у районах крайньої Півночі, є значно нижчий, ніж у школярів центральних і південних районів колишнього СРСР [142].

Система фізичного виховання у радянські часи не змогла вирішити проблему «якості населення» в регіонах із спекотним кліматом. Так, наприклад, призовники з республік Середньої Азії завжди мали найгіршу фізичну підготовленість у порівнянні з молоддю інших регіонів. Фізична підготовленість дітей, що проживають у цьому регіоні, нижче за аналогічні показники їх однолітків із північніших широт. Але внаслідок більш раннього періоду статевого дозрівання і раннього дорослішання організму нерідко ці відмінності декілька стираються (згладжуються). Тому у пубертатний період показники фізичної підготовленості обстежених осіб із спекотних регіонів часто виявляються практично однаковими у порівнянні з показниками однолітків із північних широт.

У регіонах із спекотним кліматом у навчальному процесі школи Ш.Х. Ханкельдієв рекомендує таке планування засобів фізичного виховання: у листопаді – березні переважну увагу доцільно звертати на виховання силових здібностей і загальну витривалість, виділяючи на них 30–50 %

навчального часу відповідно; швидкісно-силові можливості, швидкість і координаційні здібності краще виховувати у вересні – жовтні та квітні – травні в об'ємі 30–50% навчального часу відповідно. Доцільно проводити уроки з фізичного виховання 3 рази на тиждень, причому цілорічно на свіжому повітрі з тренуючою спрямованістю (середня ЧСС – 165 уд./хв, максимальна ЧСС – 190 уд./хв). Таке планування дозволяє досягти збільшення рухової активності школярів, що проживають в жарких регіонах, у різні періоди року від 3 тис. до 6 тис. локомоцій на добу, підвищення рівня фізичної підготовленості на 30–50% і скорочення числа пропущених днів з причини хвороби, головним чином гострих респіраторних захворювань, на 25–40 % [142].

Враховуючи особливості жаркого регіону і неможливість організації обов'язкових занять з учнівською молоддю уранці й увечері, в процесі навчальних занять доцільно акцентувати увагу на формування установки використовувати фізичні вправи в режимі дня і навчати методикам самостійних занять.

Заняття з професійно-прикладною спрямованістю оптимізують фізичний стан, знижують суб'єктивну оцінку важкості праці і підвищують її продуктивність у перші дні «трудового семестру». Позитивний ефект від таких занять зберігається до 20 днів.

В останні роки військовослужбовці України усе частіше беруть участь у різного роду воєнних акціях за кордоном в регіонах із спекотним кліматом. У той же час, на жаль, в літературі мало відомостей про особливості фізичної підготовки військовослужбовців в умовах високої температури навколишнього середовища. У «Повчаннях» для службовців збройних сил України сказано, що при підготовці до служби в умовах жаркого клімату проведення занять рекомендується здійснювати по такій методиці.

Протягом перших 1–1,5 місяців служби заняття треба проводити при температурі до 35°C. Через кожні 5–7 хв безперервного фізичного тренування з інтенсивністю по пульсу 140–160 уд./хв передбачаються

перерви для відпочинку тривалістю 2–3 хв. У подальшому заняття проводяться при вищій температурі і з більшою інтенсивністю. При цьому тривалість безперервного фізичного тренування збільшується до 15–20 хв. Ці рекомендації можна використовувати для самопідготовки до професійної військової і цивільної діяльності у країнах Азії, Африки і Близького Сходу.

Отже незвичні для людини несприятливі фактори довкілля, зокрема високі температури довкілля, вимагають суттєвих змін способу життя і уважного ставлення до свого здоров'я. Адже у складних клімато-географічних умовах життєдіяльності адаптація протікає по-різному у осіб з різним рівнем здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Оскільки значна кількість студентів-майбутніх спеціалістів скаржиться на погане самопочуття з причини спазмів судин головного мозку, окремо зупинимося на такому факторі, як атмосферний тиск.

Слід зазначити, що усі рекомендації щодо величини тренуючого фізичного навантаження даються з урахуванням звичайних стандартних умов. А саме, при розгляді фізіологічних реакцій організму на фізичні навантаження мають на увазі їх виконання в умовах, характерних для місцевості, розташованої на рівні моря, де барометричний тиск в середньому складає 760 мм рт.ст., парціальний тиск кисню – приблизно 159 мм рт. ст. і де ми відчуваємо вплив звичайної сили тяжіння. Хоча організм людини здатний переносити помірні коливання цих параметрів, значні коливання можуть представляти особливі проблеми.

В умовах високогір'я барометричний тиск є знижений. Під поняттям високогір'я матимемо на увазі висоту більше 1500 м над рівнем моря, оскільки нижче за цей рівень спостерігається значно менша кількість фізіологічних змін, що впливають на нервово-м'язову діяльність. На висоті 1000 м над рівнем моря атмосферний тиск складає 674 мм рт.ст., на висоті 2000 м – 596 мм рт.ст., 3000 м – 526 мм рт.ст., 4000 м – 462 мм рт.ст., 9000 м – 231 мм рт.ст. На вершині гори Еверест – найвищій точці Землі (8848 м)

середній атмосферний тиск коливається від 243 мм рт.ст. у січні до майже 255 мм рт.ст. у червні і липні місяці [134].

Пониження атмосферного тиску означає, що є зниженим і парціальний тиск кисню, внаслідок чого обмежується легенева дифузія і транспорт кисню у тканини. Зниження доставки кисню у тканини тіла призводить до гіпоксії (дефіцит кисню). Незважаючи на зміну атмосферного тиску, кількість газів, що містяться у повітрі, яким ми дихаємо, залишається незмінним у будь-яких умовах: 20,93 % кисню, 0,03 % діоксиду вуглецю, 79,04 % азоту. Змінюється пропорційно збільшенню висоти лише парціальний тиск кожного газу. В умовах високогір'я знижений парціальний тиск кисню веде до зниження м'язової діяльності унаслідок зниження градієнта тиску кисню, що негативно впливає на його транспорт у тканини. Легенева вентиляція підсилюється, приводячи до стану гіпервентиляції – підвищеним виведенням діоксиду вуглецю, результатом чого є респіраторний алкалоз. Максимальне споживання кисню зменшується у міру зниження атмосферного тиску.

Із збільшенням висоти температура знижується на 1°C при підйомі на кожні 150 м. Це супроводжується зниженням кількості водяної пари у повітрі. В результаті сухіше повітря може призвести до обезводнення організму шляхом збільшення втрат води організмом, що може не відчуватися.

Таким чином, умови зниженого атмосферного тиску найбільш негативно впливають на м'язову діяльність, пов'язану з проявом витривалості.

8. 2 Адаптаційні можливості сучасних студентів

Демократичні перетворення в Україні нерозривно пов'язані з розширенням міжнародних контактів у різних сферах діяльності. Ця обставина обумовлює соціальне замовлення суспільства на підготовку фахівців міжнародного рівня. Робота на міжнародному ринку праці потребує здатності виконувати високоінтелектуальну роботу у країнах різних

цивілізацій, у незвичних клімато-географічних умовах і часто - в екстремальних ситуаціях. Адекватна фенотипу професійна орієнтація та цілеспрямована психофізіологічна адаптація дозволяють уникнути багатьох несприятливих наслідків – захворювань, моральних й економічних втрат.

Вірна оцінка потенційних адаптаційних можливостей майбутніх фахівців і оптимальне використання їхніх фізичних і інтелектуальних здібностей у професійній діяльності є важливою соціальною проблемою. З урахуванням вищевикладеного, було вивчено адаптаційні можливості сучасних українських студентів за допомогою зручних для масового використання функціональних проб та рухових тестів [30].

У теперішній час механізм перетворення неадаптованого організму в адаптований до кінця не вивчений. Встановлено, що адаптація залежить від ряду факторів – статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, психофізіологічних, типологічних та інших особливостей людини (Н.А. Фомін, В.П. Філін, 1972; Ф.З. Меєрсон, 1980; М. Гутман, Е. Лаусвее, 1988) [97, 140]. Пропонуються різні засоби, методи і методики відбору фахівців для конкретного середовища життя і конкретної місії. Так І.Ю. Соколик (1988 р.) пропонує здійснювати індивідуальний антропометричний прогноз спеціальної працездатності, ключовим поняттям якого є конституція людини. При цьому конституція розглядається як інтегративна індивідуальність, що припускає цілісність морфологічних, психологічних і функціональних ознак, як спадкоємних, так і придбаних, що зумовлюють особливості реактивності організму. Н.А. Агаджанян (1980 р.) вважає важливим критерієм відбору екологічний портрет людини [1].

Деякі автори використовують адаптаційний потенціал для прогнозування й оцінки адаптаційних можливостей серцево-судинної системи [123]. Існують й інші рекомендації. Встановлено, що при підвищенні адаптаційних можливостей організму практично неможливо виділити основні і допоміжні системи, однак, особливий інтерес представляє серцево-судинна система (В.А. Ревенко, А.Ф. Алексєєв, 1999).

Відомо, що функціональні показники серцево-судинної системи, поряд з параметрами довжини і маси тіла, є цінними прогностичними критеріями, що свідчать про рівень адаптаційних можливостей організму (Ю.А. Ямпольська, Н.А. Афанасьєва, 1988). У практиці фізичного виховання студентів для діагностики стану серцево-судинної системи найбільш часто використовується порба Руф'є та гарвардський степ-тест. Дослідження за допомогою функціональних проб дозволяють оцінити адаптацію серцево-судинної системи до зміни умов зовнішнього середовища і виявляти ранні порушення працездатності [100].

Виходячи з мети нашого дослідження, особливий інтерес представляють роботи авторів, що вивчають взаємозв'язок морфофункціональних показників з показниками фізичної підготовленості, загальної і спеціальної працездатності. Такого роду дослідження проводяться давно, однак на їхні результати важко орієнтуватися з наступних причин. Сучасні дослідження гігієністів і антропологів свідчать про те, що в останнє десятиліття відбувається зниження функціональних можливостей дітей, підлітків і молоді. Процес акселерації у теперішній час сповільнився і змінився стагнацією чи навіть децелерацією (В.К. Климова, 1999). Тому існуючі в літературі дані вимагають постійного перегляду, уточнення і доповнення.

Раніше протягом трьох років було обстежено 200 студентів 1–2 курсів недержавного вузу гуманітарного профілю [30]. Вивчалися показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла, динамометрія, екскурсія грудної клітки, затримка подиху на вдиху і видиху, життєва ємність легенів, життєвий індекс, індекс Руф'є), а також показники фізичної підготовленості (біг на 100м, човниковий біг 4×9 м, біг на 2км у жінок, 1 і 3км у чоловіків, стрибок у довжину з місця, тести на силу м'язів черевного пресу і гнучкість, вис на поперечині для жінок, віджимання і підтягування для чоловіків).

При вивченні взаємозв'язку між досліджуваними показниками були визначені форма, кількісні характеристики і ступінь тісноти зв'язку.

Попередньо досліджувався закон розподілу досліджуваних ознак, що вивчалися – визначалися статистичні характеристики, будувалися гістограми, перевірялася нормальність розподілу експериментальної кривої.

Аналіз результатів дозволив встановити наступне. Достовірний кореляційний зв'язок функціонального показника (індексу Руф'є) спостерігається з результатами бігу на 2км у жінок ($r = 0,59$). Достовірний зворотний зв'язок встановлено між індексом Руф'є і тестом на швидкісно-силову витривалість м'язів черевного пресу (у жінок $r = -0,30$, у чоловіків – $r = -0,36$). Виявлено статистично значущий зворотний зв'язок індексу Руф'є з гнучкістю (у жінок $r = -0,29$, у чоловіків $r = -0,22$).

Цікаво відзначити, що найбільша кількість достовірних кореляційних зв'язків спостерігається у показника тесту на силу м'язів черевного пресу. Мабуть багатогранність тесту на черевний прес пов'язана з тим, що ці м'язи беруть участь у більшості локомоцій [57].

На Рис. 8.1 і 8.2 наведені гістограми і графік кореляційної залежності результатів тесту на швидкісно-силову витривалість м'язів черевного пресу від індексу Руф'є.

Виявлено зворотний помірний ступінь тісноти зв'язку між функціональним показником серцево-судинної системи і показником тесту на силу м'язів черевного пресу.

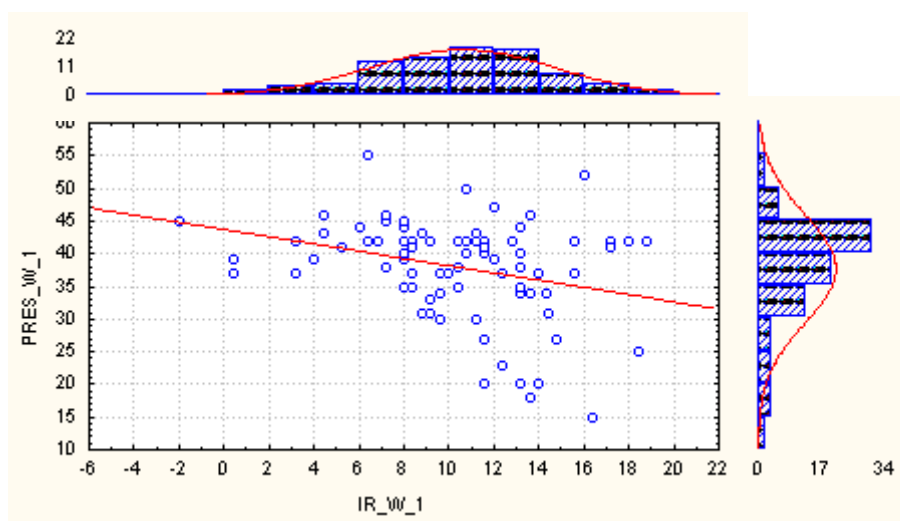


Рис. 8. 1 Кореляційна залежність результатів тесту на силу м'язів черевного пресу від індексу Руф'є у жінок

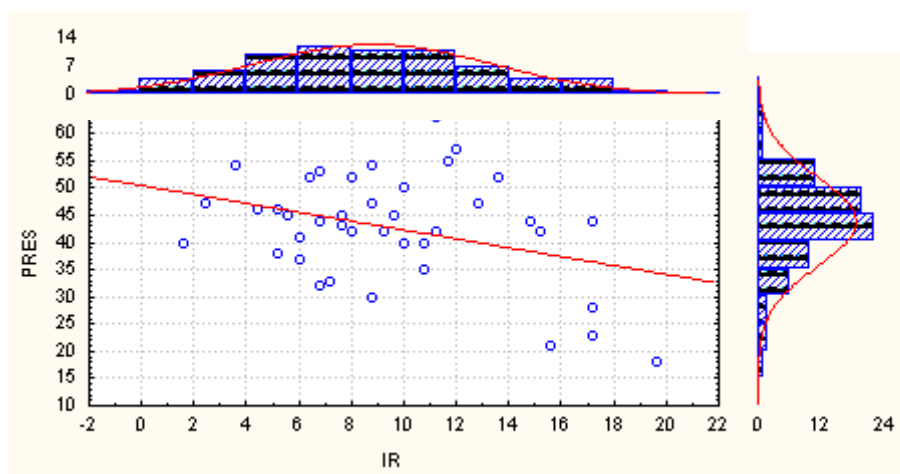


Рис. 8. 2 Кореляційна залежність результатів тесту на силу м'язів черевного пресу від індексу Руф'є у чоловіків

Таким чином, встановлено помітний прямий кореляційний зв'язок індексу Руф'є з показниками тесту на витривалість у жінок, помірний зворотний зв'язок з тестом на силу м'язів черевного пресу і слабкий зворотний зв'язок з тестом на гнучкість. Тест на швидко-силову витривалість м'язів черевного пресу має найбільшу кількість достовірних кореляційних зв'язків з показниками тестів фізичного розвитку і фізичної підготовленості (6 показників з 15 досліджуваних).

Ці висновки можуть бути використані у подальших дослідженнях, пов'язаних з пошуком показників, найбільш значущих для діагностики адаптаційних можливостей майбутніх спеціалістів і розробки індивідуальної програми формування і збереження здоров'я майбутніх фахівців.

Розробка власної програми відновлювання організму потребує певних знань, які можна отримати з літератури. Зокрема, у монографії «Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода» колектив авторів під керівництвом В.П. Зайцева значну увагу приділяють кліматолікуванню [58].

Як свідчать дані літератури [38], природні чинники справляють на організм людини комплексну дію. Їх вплив багато в чому залежить від клімату місцевості й погодних умов. *Погода* – це фізичний стан атмосфери, який виникає під дією сонячної радіації, циркуляторних процесів в атмосфері

і підстилаючій поверхні. Важливу роль у формуванні погоди і клімату відіграє стан атмосфери у різних широтах, між континентами й океанами. Погода підрозділяється на 16 класів, які об'єднані у три основні групи: безморозні, з переходом температури через 0°C , морозні [119].

Є погода, яка добре переноситься і здоровою, і хворою людиною (сприятлива погода). При такій погоді можна обирати різного роду кліматолікувальні процедури. У той же час, несприятлива погода сприяє прояву в організмі негативних процесів – метеопатичних реакцій. У даному випадку організм хворого потребує певного лікувально-рухового режиму і спеціальної терапії.

Відзначаючи важливість медичної оцінки клімату і погоди, не можна забувати і про значущість теплового стану людини. Цей стан є віддзеркаленням характеру теплового обміну організму з середовищем і напруження механізмів терморегуляції. Для оголеної людини зона комфорту дорівнює від $+17,3^{\circ}\text{C}$ до $+21,7^{\circ}\text{C}$, для одягненої – від $+16,7^{\circ}\text{C}$ до $+20,6^{\circ}\text{C}$. Спеціалістами виділені 4 зони комфорту у межах $+17^{\circ}\text{C}$ до $+22^{\circ}\text{C}$:

- мінімальний комфорт (менше 30 % днів на місяць);
- достатній комфорт (30–50 % днів на місяць);
- оптимальний комфорт (50–70 % днів на місяць).

По зонах комфорту можна судити про кліматолікувальні можливості місцевості. Знання про метеорологічні умови того або іншого регіону і санаторно-курортної установи є важливі як для лікарів, відпочиваючих і хворих, так і для менеджерів з реклами туристичних послуг.

Нині вже доведена залежність між порушенням різних функцій організму і зміною метеорологічних чинників. Несприятливі реакції, що пов'язані з порушенням кліматичних і погодних умов, в курортології позначаються як метеопатичні. Їх виникнення пов'язують із схильністю організму і метеолабільністю. У хворих вони зустрічаються набагато частіше і виражені сильніше, ніж у здорових людей. Поява таких реакцій пояснюється недостатністю адаптаційних механізмів в організмі.

Професор В.П. Зайцев рекомендує метеочуттєвість визначати за клінічними критеріями. Це – поява скарг при зміні клімату або погоди, погіршення самопочуття, зниження активності, депресивні стани, передчуття зміни погоди, повторюваність одних і тих же ознак у дні з несприятливою погодою, нормалізація клінічних показників під час сприятливої погоди, синхронність виникнення метеореакцій у різних людей, нетривалість скарг, відсутність інших причин для погіршення стану або загострення хвороби. Про підвищену метеочуттєвість можна говорити тоді, коли у хворого визначається більше 50 % вказаних ознак [38].

Давно відомо, що зміна погодно-кліматичних умов може призвести і до виникнення різних патологічних симптомів і хвороб. Серед них можна виділити три типи симптомокомплексів:

- ревматоїдний (артралгії, міальгії, невралгії);
- шлунково-кишковий (нудота, біль в животі, пронос та ін.);
- церебральний (дратівливість, схвильованість, безсоння, головний біль, тахікардія, задишка і т.д.).

Вказані симптоми особливо виявляються у тих осіб, які страждають різними захворюваннями. Наприклад, у хворих гіпертонічною хворобою найчастіше підвищується артеріальний тиск, pojawiaються головний біль, запаморочення, нудота, блювота, слабкість, і може виникнути гіпертонічний криз. У людей із захворюванням органів дихання – задишка, кашель і навіть пневмонія.

Учені довели, що причини, що сприяють метеопатичним реакціям, є дуже різноманітні: зміна атмосферного тиску, вологості, температури повітря, сильні бурі, опади; проходження холодного або теплого фронтів повітря; збурення на сонці, магнітні бурі та ін. Метеопатичні реакції найчастіше виникають у людей з порушенням нервової системи і з пониженими пристосовними можливостями до змін зовнішнього середовища. Появу таких реакцій можна попередити або знизити їх вираженість. Для цього, передусім, необхідно встановити осіб, у яких вони

можуть виникнути. Профілактика метеопатичних реакцій у хворих з різними захворюваннями детально викладена у спеціальній літературі.

При переїзді у новий регіон у людей, які мають ті чи інші проблеми із здоров'ям, порушується звичний добовий біологічний ритм, в організмі відбувається мобілізація адаптаційних механізмів. Залежно від ступеня пристосування організму до нових кліматичних умов можуть виникнути три типи акліматизаційних реакцій:

- сприятлива (позитивна) реакція, при якій організм людини вже у перші дні перебування в санаторії пристосовується до нових кліматичних умов, стан його здоров'я поліпшується;
- відносно сприятлива (уповільнена) реакція, при якій в організмі людини виявляються короткочасні негативні зрушення;
- несприятлива (негативна) реакція або дизадаптація; при такій реакції пристосування організму до нових кліматичних умов не настає.

Основні методи кліматопротілактики і кліматотерапії представлені у табл. 8.1 [58].

Практично здорові особи при переїзді на курорт можуть обирати увесь спектр кліматолікування. При сприятливій реакції призначають усі види кліматолікування, але все таки враховують самопочуття, пору року й інші чинники. При відносно сприятливій реакції спочатку рекомендують процедури для загартування, а вже потім проводять кліматолікування, враховуючи індивідуальні особливості організму людини.

Таблиця 8. 1 Основні методи кліматопротілактики і кліматотерапії (В.П. Зайцев, Т.В. Бондаренко)

№ п/п	Найменування методу і його різновиду	Механізм дії	Величина навантаження, показання	Протипоказання
1	<p><i>Аеротерапія:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • тривале перебування (у т.ч. сон) на відкритому повітрі (на веранді, балконі, у кліматопавільоні і т.п.) у будь-який час доби; • перебування на березі моря (у т.ч. сон); • дозована дія свіжого повітря на організм повністю або частково ргленої людини (повітряні ванни) 	<p>Відбувається роздратування шкірних рецепторів у дві фази:</p> <ul style="list-style-type: none"> • нервоворефлекторна (первинний озноб): відчуття холоду, мерзлякуватості, зниження шкірної температури, почастищення дихання; • реактивна – відчуття тепла 	<p><i>Слабка</i> (до 25 ккал/м²): ішемічна хвороба серця з нерізким серцево-больовим синдромом, гіпертонічна хвороба II стадії, ревматизм у фазі ремісії або з мінімальною активністю процесу, недостатність кровообігу I-II стадії, хронічні неспецифічні захворювання легенів у фазі ремісії, дихальна недостатність I-II ступеня.</p> <p><i>Середня</i> (до 35 ккал/м²): ішемічна хвороба серця, гіпертонічна хвороба без спатичних реакцій, ревматичний порок серця у фазі ремісії, недостатність кровообігу 0-I стадії, неспецифічні захворювання легенів у фазі ремісії, дихальна недостатність 0-I ступеня.</p> <p><i>Сильна</i> (до 45 ккал/м²): особам до 55 років, не схильним до простудних захворювань, у період компенсації патологічного процесу за відсутності дихальної і серцево-судинної недостатності</p>	<p>Ревматизм, захворювання суглобів, радикуліт, серцево-судинна і легенево-серцева недостатність II-III стадії, гіпертонічна хвороба II стадії, бронхіальна астма з частими нападами, туберкульоз легенів у фазі інфільтрації і розпаду, хвороби нирок з явищами недостатності, кровохаркання та ін.</p>

№ п/п	Найменування методу і його різновиду	Механізм дії	Величина навантаження, показання	Протипоказання
2	<p><i>Геліотерапія:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • пряма радіація (від сонця); • розсіяна (від небозводу); відбита (від поверхні різних предметів) 	<p>Основа - різні фотохімічні реакції, залежні від довжини і енергії поглинених квантів випромінювання, що діє. Прилив крові до шкіри та її почервоніння. Повторне систематичне опромінювання мобілізує механізми адаптації органів і тканин, підвищуючи їх функціональну здатність. Надає загальну стимулюючу дію; УФ опромінювання підвищує окислювально-відновні процеси, викликає перерозподіл крові, збільшує хвилинний об'єм серця, сприяє зниженню артеріального тиску</p>	<p><i>Мала:</i> особам до 55 років при недостатності кровообігу I стадії, легенево-серцева недостатність I стадії, адаптація до нових кліматичних умов.</p> <p><i>Помірна:</i> особам до 50 років за відсутності недостатності кровообігу.</p> <p><i>Профілактична:</i> усім здоровим особам, хворим у стані стійкої ремісії.</p> <p><i>Виражена:</i> усім практично здоровим особам</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Усі захворювання в гострій стадії і в період загострення; кровотечі, виснаження, злоякісні і доброякісні пухлини, прогресуючі форми туберкульозу. • Виражений атеросклероз, стенокардія, гіпертонічна хвороба II-III стадії, недостатність кровообігу II-III стадії, бронхіальна астма з частими і тяжкими нападами. • Виражені порушення функції ендокринних залоз, різкі функціональні порушення нервової системи, виражені органічні ураження центральної нервової системи (розсіяний склероз та ін.). • Захворювання крові, червоний вовчак, малярія, підвищена чутливість до сонячних променів

№ п/п	Найменування методу і його різновиду	Механізм дії	Величина навантаження, показання	Протипоказання
3	<p><i>Таласотерапія:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • кліматичні чинники • бальнеологічні чинники • гідротерапевтичні чинники 	Фізіологічні зміни пов'язані з дією термічних, механічних, хімічних чинників	<p>Дозування морських купань по холодовому навантаженню і тривалості купання відбувається залежно від температури води і самопочуття людини.</p> <p>Показано усім практично здоровим особам і тим, хто не має протипоказань</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Гарячкові стани, гострі захворювання ревматичного характеру, захворювання периферичної нервової системи (радикуліти та ін.) і суглобів, бронхіальна астма з частими нападами, захворювання нирок з явищами недостатності, епілепсія, високий ступінь виснаження, схильність до кровохаркання, серцево-судинна недостатність II-III стадії. • Гіпертонічна хвороба при схильності до судинного кризу, виражені порушення мозкового, коронарного і ниркового кровообігу. • Ішемічна хвороба серця за наявності аневризми серця і судин, прогресуючої або часто рецидивуючої коронарної і серцевої недостатності у вигляді частой і напояегливой стенокардії, аритмії, проявів серцевої астми і порушеннях кровообігу II стадії і вище при поєднанні з гіпертонічною хворобою II-III стадії,

№ п/п	Найменування методу і його різновиду	Механізм дії	Величина навантаження, показання	Протипоказання
				<p>порушеннями мозкового кровообігу і функції нирок, атеросклерозом судин головного мозку, атеросклерозом нижніх кінцівок із синдромом переміжної кульгавості і проявами трофічних розладів.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ревматизм за наявності вираженого активного процесу і порушень діяльності серцево-судинної системи. • Хронічна пневмонія і хронічний бронхіт у фазі загострення, виражений бронхоспазм, поширені деструктивні процеси.
4	<p><i>Ландшафтоterapia:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • лісовий масив • степовий • луго-польовий • заплавно-болотний (заплави річок) • передгірно-струмковий, тугайний (береги річок у південних степах і напівпустелях) • гірський 	<p>Ландшафтні чинники доставляють естетичну насолоду і етичне задоволення, справляючи позитивну психологічну лікувальну дію; погодні, алергічні, аерохімічні чинники впливають на механізми терморегуляції; Бактеріцидна дія фітонцидів, що виділяються рослинами, та ін.</p>	<p>Показана усім практично здоровим особам і тим, хто не має протипоказань</p>	<p>Алергічні реакції у вигляді ядухи, висипу на шкірі та ін. дерматитів</p>

№ п/п	Найменування методу і його різновиду	Механізм дії	Величина навантаження, показання	Протипоказання
5	<p><i>Спелеотерапія:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перебування у соляних шахтах • карстових печерах • штучний мікроклімат («Йонотрон») 	Мікроклімат, обумовлений вмістом вискодисперсних аерозолів хлориду натрію, постійною температурою повітря, відсутністю в нім шкідливих домішок і мікроорганізмів, малою швидкістю руху повітря, певним співвідношенням вмісту газів, вологості, атмосферного тиску, відсутністю шуму справляє гіпосенсебілізуючу, протизапальну дію; поліпшується бронхіальна прохідність і коефіцієнт використання кисню, нормалізується вентиляційна функція легенів	<p>У соляних шахтах Закарпатської обл. (с.Солотвине), в Росії (м. Солікамськ, Березники) курс лікування - 20-25 днів, час перебування поступово збільшується від 2 до 12 год. на день. Показано при хронічних неспецифічних захворюваннях легенів і передусім із бронхіальною астмою.</p> <p>У карстових печерах курс лікування 20 – 25 днів, час 1-ї процедури 1 година, 2-ї 2 години, подальших процедур – 3 год. кожна.</p> <p>Показано при бронхіальній астмі (поза фазою загострення) не вище I-II ступеня дихальної недостатності, без пневмосклерозу; хронічної пневмонії і бронхоектазів; хворим з гіпертонічною хворобою I-II стадії без ускладнень</p>	

8.3 Розрахунок адаптаційного потенціалу

За визначенням І.І. Брехмана, здоров'ям є здатність людини зберігати відповідну до віку стійкість в умовах різких змін триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації. Іншими словами, здоров'я можна розглядати як ступінь вираженості адаптаційних (присосовних) реакцій, обумовлених розвитком функціональних резервів організму. Це добре вписується в поняття професійного здоров'я.

Р.М. Баєвським [118] запропонована методика оцінки так званого адаптаційного потенціалу (АП), що відображає здатність організму до адаптації, тобто фізичне здоров'я людини. Якщо в результаті адаптації організм вичерпав свої резервні можливості, то адаптаційний механізм порушується, і з'являються стійкі патологічні зміни. Вимірювання адаптаційного потенціалу відкриває можливість прогностичного підходу до оцінки функціонального стану.

Для оцінки адаптаційного потенціалу необхідні секундомір, тонометр. Вимірюються рівень артеріального тиску (АТ) і частота серцевих скорочень (ЧСС). За формулою визначається чисельне значення показника:

$$АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times AT_{сис.} + 0,008 \times AT_{диаст.} + 0,014 \times B + 0,009 \times m - 0,009 \times h - 0,27,$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/мин), $AT_{сис.}$ і $AT_{диаст.}$ – артеріальний тиск (мм рт. ст.) систолічний (верхній) і діастолічний (нижній) відповідно, B – вік (роки), m – маса тіла (кг), h – довжина тіла (см). Отримані результати інтерпретуються згідно з даними, наведеними у табл. 8.2.

У міру зниження адаптаційних можливостей величина АП у балах зростає. Пропонується градація рівнів здоров'я за величиною АП з виділенням 4-х груп по ступеню адаптації до умов навколишнього середовища (А.П. Берсенев, 1991) [123]. Дослідження показали (Т.В. Бондаренко, Т.О. Шандренко, 2009), що середньоарифметичне значення адаптаційного потенціалу у студенток основної медичної групи віком 16–18 років ($n=61$), що проживають у гуртожитку технічного вузу дорівнює

2,07±0,25, тобто є задовільною, рівень функціональних можливостей є достатній для забезпечення адаптаційних процесів.

Таблиця 8. 2 Характеристика значення адаптаційного потенціалу

Адаптаційний потенціал, бали		Характер адаптації	Характеристика рівня функціонального стану
Д.Н.Давиденко [118]	А.П.Берсенєв [123]		
< 2,1	< 2,60	Задовільна адаптація	Високі або достатні функціональні можливості організму
2,11 – 3,2	2,60 – 3,09	Напруга механізмів адаптації	Достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок функціональних резервів
3,21 – 4,3	3,10 – 3,59	Незадовільна адаптація	Зниження функціональних можливостей організму
> 4,3	> 3,60	Зрив адаптації	Різне зниження функціональних можливостей організму

Навички розрахунку адаптаційного потенціалу знадобляться студентам при розробці індивідуальної програми керування своїм професійним здоров'ям.

Розділ 9. Оцінювання успішності студента за умов модульно-рейтингової системи навчання

Згідно з розпорядженням ХНАМГ „Про введення в дію типової форми накопичувальних заліково-екзаменаційних відомостей”, оцінювання навчальних досягнень студентів здійснюється за кредитно-модульною системою. Якщо у навчальних планах формою підсумкової атестації є „диференційований залік” проведення підсумкового контролю є

обов'язковим. Шкала оцінювання навчальних досягнень студентів наведена у табл. 9.1 і 9.2.

Таблиця 9. 1 Шкала оцінювання навчальних досягнень студентів

Кількість набраних балів, %	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
Більше 90 - 100 включно	Відмінно	A
Більше 80 – 90 включно	Добре	B
Більше 70 – 80 включно		C
Більше 60 – 70 включно		D
Більше 50 – 60 включно	Задовільно	E
Більше 25 – 50 включно	Незадовільно з можливістю повторного складання	FX
Від 0 до 25 включно	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Структура балів для оцінювання навчальних досягнень студентів така: 60% – на поточний контроль, 40% – на підсумковий контроль (екзамен, диференційований залік). До підсумкового контролю допускаються студенти, які набрали у сумі за усіма змістовими модулями більше 30% балів від загальної кількості з дисципліни (модуля). Якщо у навчальних планах формою підсумкової атестації є „залік”, наказом дозволяється проведення залікової атестації за підсумками поточного контролю.

Загальна сума відсотків балів за змістовими модулями в таких відомостях повинна складати 100%. Розрахунок індивідуальної оцінки успішності студента за семестр представлений у табл. 9.3.

Таблиця 9. 2 Якісні критерії оцінки рівня знань і умінь

Критерії рівня знань	Кількість набраних балів, %	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1	2	3	4
<p>Знання і розуміння суті предмета вивчення, його зв'язки з фундаментальними закономірностями світогляду.</p> <p>Упевнене володіння спеціальною термінологією.</p> <p>Уміння успішно вирішувати практичні завдання професійній діяльності.</p> <p>Є здібності й навички ефективно самостійно вчитися і оволодівати знаннями.</p> <p>Упевненість у своїх знаннях, наукових поглядах, уміння їх відстоювати, успішно використовувати в професійній практичній діяльності.</p> <p>Має здібності й навички свідомого систематичного аналізу життєвих ситуацій, завжди успішно використовує уміння логічного й абстрактного мислення.</p> <p>Систематично виявляє здатність до самооцінки, прагнення самоутверджуватися у різних сферах практичної діяльності</p>	> 90 – 100	Відмінно	A
<p>Розуміння методів науки, її фундаментальних закономірностей, навички їх вживання у практичній діяльності.</p> <p>Уміння вирішувати практичні завдання, що розвивають творчу діяльність.</p> <p>Є здібності й навички самостійно навчатися, але не завжди використовує їх за власним бажанням.</p> <p>Уміння вибирати й аналізувати інформацію за фахом, достатні практичні навички професійної діяльності.</p> <p>Має здібності свідомо аналізувати ситуацію на основі логічного і абстрактного мислення, але не завжди застосовує ці здібності за власною ініціативою.</p> <p>Властива здатність до самооцінки, прагнення самостверджуватися у практичній діяльності, але не завжди за власною ініціативою</p>	> 80 – 90	Добре	B

Продовження табл. 9.2

1	2	3	4
Має знання предмета вивчення, основних напрямів майбутньої професійної діяльності, хороший рівень загальнонаукових знань, спеціальної термінології. Вміє вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, що розвиває творчу діяльність по створенню нового продукту. Володіє деякими практичними навичками професійної діяльності не в повному обсязі. Виявляє гнучкість мислення, але не володіє навичками узагальнювати й робити необхідні висновки. Проявляє здібності до самооцінки, але не має прагнення до самоствердження в різних сферах практичної діяльності	> 70 – 80	Добре	C
Є розуміння суті предмета вивчення, основних напрямів розвитку майбутньої професійної діяльності, елементарний рівень загальнонаукових знань. Вміє вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, що орієнтоване на готовий зразок	> 60 – 70	Задовільно	D
Має елементарний рівень загальнонаукових і спеціальних знань, спеціальної термінології. Вміє вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця. Відсутня здатність узагальнювати й робити необхідні висновки при необхідній гнучкості мислення	> 50 – 60	Задовільно	E
Відсутня школа наукового мислення, є початкова форма сприйняття професійної інформації. Вміє вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця. Відсутня здібність до самооцінки і прагнення самостверджуватися в практичній діяльності	> 25 – 50	Незадовільно з можливістю повторної здачі	FX
Відсутність елементарного рівня загальнонаукових знань і необхідних навичок професійної діяльності. Відсутність умінь вирішувати прості професійні завдання. Відсутність необхідних практичних навичок майбутньої професійної діяльності	0 – 25	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Таблиця 9. 3 Розрахунок індивідуальної оцінки успішності студента за семестр з професійно-прикладної фізичної підготовки (за Т. В. Бондаренко, 2010)

Змістовий модуль	max %	Тема	max %	Розрахунок max % балів
1	2	3	4	5
Модуль 1 Наукові основи адаптації та керування професійною працездатністю ЗМ. 1. 1 Діагностика адаптаційних можливостей та рівня професійно необхідних знань, вмінь і навичок	50	Тема 1. 1. Адаптація і життєдіяльність людини, суспільства, цивілізації (теорія)	4	Оцінюється якість і об'єм знань, інтелектуальний і творчий потенціал студента за 4-х бальною шкалою
		Тема 1. 1. Медико-педагогічні основи керування професійною працездатністю (методика)	5	Середня арифметична оцінка: к-ть виконаних видів робіт × 5 балів / к-ть запланованих видів робіт
		Тема 1. 1. Державні тести фізичної підготовленості майбутнього фахівця (практика)	5	Середня арифметична оцінка за виконання запланованих контрольних вправ: к-ть виконаних тестів × 5 балів / к-ть запланованих тестів
		Систематичність відвідування аудиторних занять	36	9 тиж. × 4 бали Відпрацювання пропущених уроків без поважних причин оцінюється у 3 бали кожний. Відсутність на уроці із своєчасним наданням медичної довідки або заяви оцінюється у 3 бали за кожне аудиторне заняття
ЗМ 1. 2 Керування процесом психологічної та фізіологічної адаптації людини до фізичних і розумових навантажень	50	Тема 1. 2. Керування професійною працездатністю як навчальна дисципліна у вузі (теорія)	4	Оцінюється якість і об'єм знань, інтелектуальний і творчий потенціал студента за 4-х бальною шкалою
		Тема 1. 2. Основи методик оцінювання фізичного стану людини (методика)	5	Середня арифметична оцінка: к-ть виконаних видів робіт × 5 балів / к-ть запланованих видів робіт
		Тема 1. 2. Державні тести фізичної підготовленості майбутнього фахівця (практика)	5	Середня арифметична оцінка за виконання запланованих контрольних вправ: к-ть виконаних тестів × 5 балів / к-ть запланованих тестів

1	2	3	4	5
		Систематичність відвідування аудиторних занять	36	9 тиж. × 4 бали Відпрацювання пропущених уроків без поважних причин оцінюється у 3 бали кожний. Відсутність на уроці із своєчасним наданням медичної довідки, заяви тощо оцінюється у 3 бали за кожне аудиторне заняття
Модуль 2 Традиційні та нетрадиційні системи підвищення розумової та фізичної працездатності ЗМ 2. 1 Національні традиції культури способу життя і оздоровлення	50	Тема 2. 1. Наукові основи традиційних систем підвищення розумової і фізичної працездатності (теорія)	4	Оцінюється якість і об'єм знань, інтелектуальний і творчий потенціал студента за 4-х бальною шкалою
		Тема 2. 1. Основи традиційних методик контролю і самоконтролю за станом основних систем організму (методика)	5	Середня арифметична оцінка: к-ть виконаних видів робіт × 5 балів / к-ть запланованих видів робіт
		Тема 2. 1. Державні тести фізичної підготовленості майбутнього фахівця (практика)	5	Середня арифметична оцінка за виконання запланованих контрольних вправ: к-ть виконаних тестів × 5 балів / к-ть запланованих тестів
		Систематичність відвідування аудиторних занять	36	9 тиж. × 4 бали Відпрацювання пропущених уроків без поважних причин оцінюється у 3 бали кожний. Відсутність на уроці із своєчасним наданням медичної довідки, заяви тощо оцінюється у 3 бали за кожне аудиторне заняття
ЗМ 2. 2 Управління процесом психологічної та фізіологічної адаптації людини до фізичних і розумових навантажень	50	Тема 2. 2. Наукові основи нетрадиційних систем підвищення розумової і фізичної працездатності (теорія)	4	Оцінюється якість і об'єм знань, інтелектуальний і творчий потенціал студента за 4-х бальною шкалою
		Тема 2. 2. Нетрадиційні системи оздоровлення, рекреації та реабілітації (методика)	5	Середня арифметична оцінка: к-ть виконаних видів робіт × 5 балів / к-ть запланованих видів робіт
		Тема 2. 2. Державні тести фізичної підготовленості майбутнього фахівця (практика)	5	Середня арифметична оцінка за виконання запланованих контрольних вправ: к-ть виконаних тестів × 5 балів / к-ть запланованих тестів

Продовження табл. 9. 3

1	2	3	4	5
		Систематичність відвідування аудиторних занять	32	8 тиж. × 4 бали Відпрацювання пропущених уроків без поважних причин оцінюється у 3 бали кожний. Відсутність на уроці із своєчасним наданням медичної довідки, заяви тощо оцінюється у 3 бали за кожне аудиторне заняття
		Участь у змаганнях	4	Участь у складі команди – 4 бали, участь як уболівальник – 2 бали за 1 змагання
Модуль 3 Спорт у системі формування особистості	50	Тема 3. 1. Основи методики самостійних занять фізичними вправами (методика)	5	Середня арифметична оцінка: к-ть виконаних видів робіт × 5 балів / к-ть запланованих видів робіт
		Тема 3. 1. Державні тести фізичної підготовленості майбутнього фахівця (практика)	5	Середня арифметична оцінка за виконання запланованих контрольних вправ: к-ть виконаних тестів × 5 балів / к-ть запланованих тестів
		Систематичність відвідування аудиторних занять	36	9 тиж. × 4 бали Відпрацювання пропущених уроків без поважних причин оцінюється у 3 бали кожний. Відсутність на уроці із своєчасним наданням медичної довідки, заяви тощо оцінюється у 3 бали за кожне аудиторне заняття
ЗМ 3. 2 Формування комунікативних навичок і якостей лідера й організатора	50	Тема 3. 2. Роль невербальних засобів комунікації у підготовці спеціаліста міжнародного рівня (теорія)	4	Оцінюється якість і об'єм знань, інтелектуальний і творчий потенціал студента за 4-х бальною шкалою
		Тема 3. 2. Використання техніко-тактичної підготовки з програмних видів спорту для корекції поведінки, формування якостей лідера і організатора (методика)	5	Середня арифметична оцінка: к-ть виконаних видів робіт × 5 балів / к-ть запланованих видів робіт

Продовження табл. 9. 3

1	2	3	4	5
		Тема 3.2. Інструкторська і суддівська практика з обраних видів спорту	5	Середня арифметична оцінка за виконання запланованих контрольних вправ: к-ть виконаних тестів \times 5 балів / к-ть запланованих тестів
		Систематичність відвідування аудиторних занять	36	9 тиж. \times 4 бали Відпрацювання пропущених уроків без поважних причин оцінюється у 3 бали кожний. Відсутність на уроці із своєчасним наданням медичної довідки, заяви тощо оцінюється у 3 бали за кожне аудиторне заняття
Модуль 4 Професія і здоров'я ЗМ. 4. 1 Професійне довголіття і здоровий спосіб життя	50	Тема 4.1. Гігієнічні основи розробки індивідуальних програм оздоровлення, рекреації та реабілітації (методика)	5	Середня арифметична оцінка: к-ть виконаних видів робіт \times 5 балів / к-ть запланованих видів робіт
		Тема 4. 1. Самостійні заняття обраними системами оздоровлення за індивідуальними програмами (практика)	5	Середня арифметична оцінка за виконання запланованих контрольних вправ: к-ть виконаних тестів \times 5 балів / к-ть запланованих тестів
		Систематичність відвідування аудиторних занять	36	9 тиж. \times 4 бали Відпрацювання пропущених уроків без поважних причин оцінюється у 3 бали кожний. Відсутність на уроці із своєчасним наданням медичної довідки, заяви тощо оцінюється у 3 бали за кожне аудиторне заняття
ЗМ. 4. 2 Професійне здоров'я і конкурентоспроможність фахівця на міжнародному ринку праці	50	Тема 4. 2 .Фізичне, психічне, моральне і соціальне здоров'я (теорія)	4	Оцінюється якість і об'єм знань, інтелектуальний і творчий потенціал студента за 4-х бальною шкалою
		Тема 4. 2. Самооцінка фізичної працездатності, адаптаційного потенціалу, фізичного, психічного, морального і соціального здоров'я (методика)	5	Середня арифметична оцінка: к-ть виконаних видів робіт \times 5 балів / к-ть запланованих видів робіт

Продовження табл. 9. 3

1	2	3	4	5
		Тема 4. 2. Рольові та ділові ігри як засіб формування творчих навичок лідера-організатора (практика)	5	Середня арифметична оцінка за виконання запланованих контрольних вправ: к-ть виконаних тестів × 5 балів / к-ть запланованих тестів
		Систематичність відвідування аудиторних занять	32	8 тиж. × 4 бали Відпрацювання пропущених уроків без поважних причин оцінюється у 3 бали кожний. Відсутність на уроці із своєчасним наданням медичної довідки, заяви тощо оцінюється у 3 бали за кожне аудиторне заняття
		Участь у змаганнях	4	Участь у складі команди – 4 бали, участь як уболівальник – 2 бали за 1 змагання
Модуль 5 Самовдосконалення протягом усього життя і професійна надійність ЗМ 5. 1 Біологічний, психологічний і календарний вік людини	50	Тема 5.1. Особливості фізкультурно-спортивної діяльності осіб різного віку (теорія)	4	Оцінюється якість і об'єм знань, інтелектуальний і творчий потенціал студента за 4-х бальною шкалою
		Тема 5. 1. Основи психофізичного тренінгу з урахуванням віку, фізичного стану, типів темпераменту видів і умов праці (методика)	5	Середня арифметична оцінка: к-ть виконаних видів робіт × 5 балів / к-ть запланованих видів робіт
		Тема 5. 1. Рольові та ділові ігри як засіб формування навичок самовдосконалення (практика).	5	Середня арифметична оцінка за виконання запланованих контрольних вправ: к-ть виконаних тестів × 5 балів / к-ть запланованих тестів
		Систематичність відвідування аудиторних занять	36	9 тиж. × 4 бали Відпрацювання пропущених уроків без поважних причин оцінюється у 3 бали кожний. Відсутність на уроці із своєчасним наданням медичної довідки, заяви тощо оцінюється у 3 бали за кожне аудиторне заняття

1	2	3	4	5
ЗМ 5. 2 Психолого-фізіологічні основи професійної надійності спеціаліста відповідного профілю	50	Тема 5. 2 Руховий режим і психо-емоційна стійкість осіб з різними типологічними особливостями нервової системи (теорія)	4	Оцінюється якість і об'єм знань, інтелектуальний і творчий потенціал студента за 4-х бальною шкалою
		Тема 5. 2. Методики тестування рівня нервово-психічної адаптації, зняття втоми, стресу	5	Середня арифметична оцінка: к-ть виконаних видів робіт × 5 балів / к-ть запланованих видів робіт
		Тема 5. 2. Рольові та ділові ігри як засіб формування навичок психо-емоційної саморегуляції (практика)	5	Середня арифметична оцінка за виконання запланованих контрольних вправ: к-ть виконаних тестів × 5 балів / к-ть запланованих тестів
		Систематичність відвідування аудиторних занять	36	9 тиж. × 4 бали Відпрацювання пропущених уроків без поважних причин оцінюється у 3 бали кожний. Відсутність на уроці із своєчасним наданням медичної довідки, заяви тощо оцінюється у 3 бали за кожне аудиторне заняття
Модуль 6 Організація роботи керівника по забезпеченню психофізичного здоров'я персоналу ЗМ. 6. 1 Правові засади охорони праці і здоров'я персоналу	50	Тема 6.1. Проблеми професійної адаптації та організації психофізичної допомоги у несприятливих і екстремальних умовах праці (теорія)	4	Оцінюється якість і об'єм знань, інтелектуальний і творчий потенціал студента за 4-х бальною шкалою
		Тема 6.1. Методика визначення стану психофізичного здоров'я персоналу (методика)	5	Середня арифметична оцінка: к-ть виконаних видів робіт × 5 балів / к-ть запланованих видів робіт
		Тема 6. 1. Рольові та ділові ігри як засіб формування професійних навичок керівника по забезпеченню техніки безпеки, охорони праці і здоров'я персоналу (практика)	5	Середня арифметична оцінка за виконання запланованих контрольних вправ: к-ть виконаних тестів × 5 балів / к-ть запланованих тестів

Продовження табл. 9. 3

1	2	3	4	5
		Систематичність відвідування аудиторних занять	36	9 тиж. × 4 бали Відпрацювання пропущених уроків без поважних причин оцінюється у 3 бали кожний. Відсутність на уроці із своєчасним наданням медичної довідки, заяви тощо оцінюється у 3 бали за кожне аудиторне заняття
ЗМ. 6. 2 Методики корекції психофізичного стану людини	50	Тема 6. 2 . Якість життя і психофізичний стан людини (теорія)	4	Оцінюється якість і об'єм знань, інтелектуальний і творчий потенціал студента за 4-х бальною шкалою
		Тема 6. 2. Оцінка адаптаційного потенціалу, резервних можливостей кардіореспіраторної системи, прогнозування індексу фізичного стану (методика)	5	Середня арифметична оцінка: к-ть виконаних видів робіт × 5 балів / к-ть запланованих видів робіт
		Тема 6. 2. Оцінка основних професійних і життєво необхідних психомоторних якостей (практика)	5	Середня арифметична оцінка за виконання запланованих контрольних вправ: к-ть виконаних тестів × 5 балів / к-ть запланованих тестів
		Систематичність відвідування аудиторних занять	32	8 тиж. × 4 бали Відпрацювання пропущених уроків без поважних причин оцінюється у 3 бали кожний. Відсутність із своєчасним наданням медичної довідки, заяви тощо оцінюється у 3 бали за кожне аудиторне заняття
		Участь у змаганнях	4	Участь у складі команди – 4 бали, участь як уболівальник – 2 бали за 1 змагання

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття „функціональний стан”; перелічіть чинники, від яких він залежить.
2. Охарактеризуйте нормальний, граничний і патологічний функціональний стан.
3. Розкажіть, як впливає нервово-психічне й емоційне напруження на фізичну і розумову працю.
4. Що таке розумове і фізичне перенапруження, перевтома?
5. До якого класу належить ваша професія за класифікацією професій Є.А. Климова?
6. Розгляньте на прикладі своєї професії професійно важливі якості, а також якості, що перешкоджають ефективності професійної діяльності.
7. Який фізіологічний механізм лежить в основі впливу занять фізичними вправами на успішність професійної діяльності?
8. Назвіть п'ять найважливіших принципів комплексної психофізіологічної підготовки.
9. Охарактеризуйте основні напрямки рекреаційних заходів для відновлення професійної працездатності.
10. Наведіть приклад програми, яка забезпечує оптимальний рівень рухової активності студента.
11. Перелічте основні завдання професійно-прикладної психофізичної підготовки у виші.
12. Скориставшись матеріалом розділу 6.3, визначте своє фізичне, психічне і соціальне здоров'я; у разі необхідності запропонуйте засоби його корекції.
13. Які на вашу думку є головні причини, що перешкоджають виконанню здоров'язберігаючої функції навчання у виші?
14. Назвіть показники, за якими обчислюється індекс людського розвитку; які з цих показників залежать від способу життя людини?

15. Проаналізуйте запропонований у розділі 7. 1 алгоритм розробки особистої системи здоров'я студентів з точки зору особистої потреби.
16. Поясніть поняття „інформаційні технології навчання”, „технічні інформаційні технології”; наведіть приклади.
17. Охарактеризуйте фізіологічне старіння організму людини.
18. За яких умов зростає ризик передчасного патологічного старіння, підвищується ризик рівня захворюваності і інвалідизації населення?
19. Що таке календарний і біологічний вік і яка між ними є різниця?
20. Скориставшись методикою визначення біологічного віку, що наведена у розділі 7. 3, розрахуйте його для себе, проаналізуйте й оцініть результат.
21. Назвіть симптоми теплового удару, причини його виникнення і фізіологічні розлади в організмі.
22. Наведіть приклади заходів, які сприяють підвищенню стійкості організму до несприятливого впливу клімато-географічних умов.
23. Охарактеризуйте особливості теплової толерантності дітей і дорослих.
24. У чому проявляється специфіка фізичного виховання в умовах спекотного клімату?
25. Розгляньте основи методики проведення занять з фізичної підготовки для службовців збройних сил України при підготовці до служби в умовах жаркого клімату.
26. Особливості фізичної підготовки в умовах високогір'я.
27. Назвіть чинники, від яких залежить адаптація людини до несприятливих умов існування.
28. Перелічте клінічні критерії метеочуттєвості.
29. Назвіть причини, які сприяють розвитку метеопатичних реакцій.
30. Охарактеризуйте три типи акліматизаційних реакцій.
31. Назвіть основні методи кліматопрфілактики і кліматотерапії.

32. Використовуючи матеріал розділу 8.3, розрахуйте і оцініть свій адаптаційний потенціал.

Рекомендована література

32. Безпека людського розвитку: економічно-теоретичний аналіз : монографія / [Л. С. Шевченко, О. А. Грищенко, Т. М. Каменська та ін.] ; за ред. Л. С. Шевченко. – Х. : Право, 2010. – 448 с.

33. Гігієна праці / [за ред. А. М. Шевченка, О. П. Яворовського]. – Вінниця : Нова книга, 2005. – 528 с.

34. Грішнова О. А. Людський розвиток : навч. посібник / О. А. Грішнова. – К. : КНЕУ, 2006. – 308 с.

35. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту України на 2007–2011 роки (затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594 3078).

36. Китов А. И. Экономическая психология / А. И. Китов. – М.: Экономика, 1987. – 301 с.

37. Теория и методика физического воспитания [в 2 т.] : учебник / [под ред. Т. Ю. Крुцевич]. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.; Т. 2. – 392 с.

38. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. – М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 320 с.

39. Мартенс В. К. Оценка адаптации человека в экстремальных температурных условиях с позиций системного подхода / В. К. Мартенс, С. П. Райхман, А. А. Талалаев // Современные аспекты адаптаций: сб. стат. / под ред. В. П. Казначеева. – М. : Наука, 1980. – С. 81 – 82.

40. Пирогова Е. А. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини / Пирогова Е. А., Іващенко Л. Я., Страшко Н. П. – К. : Здоров'я, 1986. – 152 с.

41. Практикум по психологии здоровья / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с.

42. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985. – 136 с.
43. Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы / Е. С. Романова. – СПб. : Питер, 2007. – 464 с.
44. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении: коллективная монография / [под ред. Н.А. Олейника, В.П. Зайцева]. – Х.: ХГАФК, 2010. – 348 с.
45. Толочек В. А. Современная психология труда / В. А. Толочек. – СПб. : Питер, 2006. – 479 с.
46. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил ; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 503 с.
47. Физическая культура студента : учебник / [под ред. В. И. Ильинича]. М. : Гардарики, 2000. — 448 с.
48. Філіппов М. М. Психофізіологія людини : навч. посібник / М. М. Філіппов. – К. : МАУП, 2003. – 136 с.

Висновки

Провідні науковці України і Росії прогнозують, що перша половина XXI ст. проходитиме під знаком трансформації індустріального суспільства у гуманістично-ноосферне, інформаційне, постіндустріальне суспільство. Це відбуватиметься на тлі процесів глобалізації, становлення інтегрального соціокультурного ладу, формування четвертого покоління локальних цивілізацій і взаємодії між ними [51]. У зв'язку з цим змінюються професійна кваліфікація, освітня структура суспільства і характер праці, а також роль і функції найважливішого елементу продуктивних сил – людини.

Інтелектуальна і творча праця витісняє працю індивідуума, безпосередньо включеного у процес виробництва. На перше місце виходить виробництво послуг. На ринку послуг головною стає праця, направлена на отримання, обробку, зберігання, перетворення і використання інформації. У мотивації трудової діяльності першорядного значення набуває творчий початок. В умовах глобалізації формується еліта інформаційного суспільства, спосіб мислення і світогляд якої значно відрізняються від тих, що поширені у суспільстві. Це необхідно враховувати як викладачам, так і студентам.

Цивілізаційні особливості і соціально-економічні характеристики окремих країн значною мірою визначають якісний стан населення у рамках фізичного і психічного здоров'я, інтелектуального потенціалу і духовності, соціального розвитку і благополуччя людей. У різні історичні періоди взаємодії людини і природи формування здоров'я здійснювалося стихійно при переважанні біологічних процесів еволюції (природного відбору та ін.). Хвороби і смертність, як правило, були наслідком не результатів цієї взаємодії, а соціально-економічних і санітарно-гігієнічних чинників. Тому смертність наступала в основному від екзогенних причин (епідемій, голоду тощо). Зараз картина суттєво змінилася: тенденція до зростання смертності в економічно розвинених країнах визначається хронічними захворюваннями – хворобами органів кровообігу, злоякісними новоутвореннями, хворобами органів дихання та ін.

На українському ринку послуг в оздоровчій і фармацевтичній сферах поширена недобросовісна конкуренція. Адже достовірність рекламних обіцянок швидкої допомоги у разі будь-яких захворювань вельми сумнівна, а високо оплачувана майстерність агенцій з виробництва і розповсюдження реклами – надзвичайно високого рівня. Обираючи засоби корекції здоров'я, українцям часом важко ухвалити правильне рішення, оскільки не вистачає знань про основи здорового способу життя, а також немедикаментозні засоби збереження і відновлення здоров'я. За цих умов підвищується відповідальність працівників профілактичної медицини, а також викладачів дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» і похідних від них. Саме тому на перший план починають виходити здоров'язберігаючі і здоров'яформуючі педагогічні технології, причому не лише у «Фізичному вихованні», а й в інших дисциплінах. Деканати і учбова частина вишів повинні вітати і підтримувати роботу з популяризації методик психофізичного тренінгу підвищення працездатності серед студентів і науково-педагогічних працівників вишу. На нашу думку, назріла необхідність включити у програму інститутів підвищення кваліфікації дисципліну, мета якої – формування іміджу і професійного здоров'я фахівця конкретного профілю.

Кожний педагог, як втім і будь-який фахівець і студент, повинні бачити своє місце у сучасних цивілізаційних процесах і вміти не тільки адаптуватися, але в міру своїх можливостей впливати на пом'якшення негативних наслідків глобалізації. Треба усвідомити, що врешті решт від кожного з нас залежить не лише власна життєздатність і якість життя, але й існування людської цивілізації. Сподіваємося, що наш навчальний посібник підвищить мотивацію студентів до самопізнання і фізичного самоудосконалення.

Список використаної літератури

1. Агаджанян Н. А. Адаптация к экстремальным условиям и экопортрет человека / Н. А. Агаджанян // Современные аспекты адаптации: сб. статей / под ред. В. П. Казначеева. – М. : Наука, 1980. – С. 27 – 29.
2. Альбедиль М. Ф. Регламентация поведения в связи с четырьмя стадиями жизни в индуизме / М. Ф. Альбедиль // Этнические стереотипы поведения: сб. науч. стат. / под ред. А.К. Байбурина. – Л. : Наука, 1985. – С. 65 – 94.
3. Амаду Махтар М'Боу. Сотрудничество и развитие / Амаду Махтар М'Боу // Перспективы. – 1982. – № 1/2. – С. 7 – 15.
4. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
5. Анисимов С. Ф. Ценности реальне и мнимые / С. Ф. Анисимов. – М. : Наука, 1970. – 183 с.
6. Антология мировой правовой мысли : [в 5 т.] / [рук. науч. проекта Г.Ю. Семигин]. – М. : Мысль, 1999. – (Национальный обществ.-науч. фонд). Т. 2: Европа V – XVII вв. – 1999. – 820 с.
7. Ашанин В. С. Технология разработки компьютерного тестирования знаний студентов в условиях кредитно-модульной системы / В.С. Ашанин, Н.С. Нестеренко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С.С. Ермакова. – Х. : ХГАДИ, 2008. – № 2. – С. 84 – 90.
8. Багалій Д. І. Історія Слобідської України / Д. І. Багалій. – Х. : Основа, 1991. – 256 с.
9. Бакиров В.С. Доклад на пленарном засіданні научної конференції, посвященній 200-летию основания первого вуза на Украине / В. С. Бакиров // Universitates. Наука и просвещение. – 2004. – № 4. – С. 4 – 11.

10. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37 – 41.

11. Безпека людського розвитку: економічно-теоретичний аналіз : монографія / [Л. С. Шевченко, О. А. Грищенко, Т. М. Каменська та ін.] ; за ред. Л. С. Шевченко. – Х. : Право, 2010. – 448 с.

12. Бондарев И. П. Особенности индивидуальной адаптации к операторскому труду в различном возрасте / И. П. Бондарев // Современные аспекты адаптаций : сб. стат. / под ред. В. П. Казначеева. – М. : Наука, 1980. – С. 130 – 131.

13. Бондаренко Т. В. Вивчення біологічного віку студентів / Т. В. Бондаренко, Т. О. Шандренко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 3. – С. 38 – 40.

14. Бондаренко Т. В. Фізичне виховання арабських студентів / Т. В. Бондаренко, Т. О. Шандренко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 38 – 39.

15. Борейко Н. Ю. Формування особистої системи здоров'я у студентів вищих технічних навчальних закладів / Н. Ю. Борейко // Проблеми вдосконалення фізкультурної освіти і підготовки спортсменів у вищих і середніх навчальних закладах: допов. наук.-практ. конф. – Х. : НТУ «ХП», 2008. – С. 4.

16. Борзунов В. Ф. Восточное гражданское общество / В. Ф. Борзунов // Диалог и взаимодействие цивилизаций Востока и Запада: альтернативы на XXI век : матер. IV Междунар. Кондратьев. конф. – М. : МФК, 2001. – С. 102 – 109.

17. Бороховский Е. М. Естественно-научные основы теории и методики физического воспитания : консп. лекций / Бороховский Е. М., Танянский С. Ф., Церковная Е. В. – Х. : ООО «Компания СМИТ», 2007. – 296 с.

18. Бурмака В. П. Морально-правові норми життєдіяльності людини західної культури : навч. посібник / В. П. Бурмака, Т. В. Бондаренко. – Х. : ПВНЗ ХІНЕМ, 2009. – 40 с.
19. Васильев Л. С. История Востока / Л. С. Васильев. – М. : Высшая школа, 2001. – Т. 1. – 512 с.
20. Васильев Л. С. История Востока / Л. С. Васильев. – М. : Высшая школа, 2001. – Т. 2. – 559 с.
21. Васильев Л. С. История религий Востока / Л. С. Васильев. – М. : Высшая школа, 1998. – 432 с.
22. Величкович М. Український рукопаш гопак : навч. посібник / М. Величкович, Л. Мартинюк. – Львів : Ліга Прес, 2003. – 152 с.
23. Вернадский В. И. Научная мысль как планетарное явление / В. И. Вернадский. – М. : Наука, 1991. – 271 с.
24. Вернадский В.И. Философские мысли натуралиста / В.И. Вернадский. – М. : Наука, 1988. – С. 50.
25. Виппер Р. Ю. Лекции по истории Греции. Очерки по истории Римской империи / Р. Ю. Виппер : в 2-х томах. Т. 1. – Ростов-на-Дону : РДГУ, 1995. – 95с.
26. Вопросы жизни (из трудов Н. И. Пирогова и В. Я. Данилевского) / [сост. О. М. Белецкая]. – Х. : Форт, 2004. – 88 с.
27. Гавриченков И. А. В.И. Вернадский: Учение о ноосфере и современное глобальное мышление : реферат / И. А. Гавриченков. – М. : МГУ, 1997. – 26 с.
28. Галузевий стандарт вищої освіти України. Освітньо-кваліфікаційна характеристика та освітньо-професійна програма підготовки бакалавра напряму підготовки 0502 «Менеджмент». – К. : МОНУ, 2001.
29. Гігієна праці / [за ред. А. М. Шевченка, О. П. Яворовського]. – Вінниця : Нова книга, 2005. – 528 с.
30. Головченко Г. Т. Вивчення адаптаційних можливостей студентів-міжнародників / Г. Т. Головченко, Т. В. Бондаренко // Молода спортивна

наука України : зб. наук. стат.з галузі фіз. культ. та спорту. – Львів : ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 43 – 45.

31. Головченко Г. Т. Инвайроментальное образование – образование XXI века / Г. Т. Головченко, Т. В. Бондаренко, О. В. Бондаренко // Європейські інтеграційні процеси і транскордонне співробітництво : тези доп. III Міжнар. наук.- практ. конф. – Луцьк : ВДУ, 2006. – Т.1. – С. 398 – 401.

32. Головченко Г. Т. Філософські аспекти фізичної культури Заходу і Сходу / Г. Т. Головченко, Т. В. Бондаренко // Молода спортивна Україна : зб. наук. праць 8 Міжнар. наук. конф. – Львів : ЛДІФК, 2004. – Вип.8. – Т.4. – С. 84 – 87.

33. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: учеб.пособие / Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко. – Х.: ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.

34. Горлов А. С. Сучасні методики із застосуванням електронних приладів / А. С. Горлов // Проблеми вдосконалення фізкультурної освіти і підготовки спортсменів у вищих і середніх навчальних закладах : допов. обласної наук.-практик. конф. – Х. : НТУ «ХПІ», 2008. – С. 6 – 7.

35. Гребенюк О. Засоби фізичного виховання стародавніх слов'ян / О. Гребенюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2 – 3. – С. 116 – 119.

36. Гречанюк О. Особливості географії, хронології та програми проведення атлетичних ігор у Північному Причорномор'ї в античний період (на основі аналізу епіграфічних джерел) / О. Гречанюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 53 – 57.

37. Гребцов В. М. Конспект лекцій по социологии для дистанционного обучения : учеб. пособие / В. М. Гребцов. – Одесса : ОНМУ, 2006. – 70 с.

38. Григорьев И. И. Погода и здоровье / И. И. Григорьев. – М. : Авиценна, 1996. – 96 с.

39. Грішнова О. А. Людський розвиток : навч. посібник / О. А. Грішнова. – К. : КНЕУ, 2006. – 308 с.

40. Грушевський М. С. Нариси історії Київської землі від смерті Ярослава до кінця XIV сторіччя / М. С. Грушевський. – К. : Наукова думка, 1991. – 560 с.
41. Грушевский М. С. Очерк истории украинского народа / М. С. Грушевский. – К. : Либідь, 1991. – 398 с.
42. Гурвич Г. Д. Философия и социология права : избр. соч. / Г. Д. Гурвич ; пер. М. В. Антонова, Л. В. Ворониной. – СПб. : Изд. Дом С.-Пб. гос. ун-та, 2004. – 848 с.
43. Давыдов В. В. Культура, образование, мышление / В. В. Давыдов, В. П. Зинченко // Перспективы. – 1992. – № 1/2. – С. 7 – 16.
44. Дашкевич О. В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях : автореф. дис. на соискание наук. степени докт. психол. наук / О. В. Дашкевич. – М., 1985. – 24 с.
45. Дашкевич Я. Андрій Ковалівський у листах 1961 – 1963 рр. / Я. Дашкевич // Східний світ. – 2'95 – 1'96. – С. 34 – 58.
46. Деделюк Н. Форми фізичного виховання у Київській Русі / Н. Деделюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2 3. – С. 120 – 123.
47. Делягин М. Г. Новые проблемы и возможности обеспечения конкурентоспособности в условиях глобализации / М. Г. Делягин // Социально-экономические аспекты глобализации : научн. докл. II Междунар. научно-практ. конф. – Донецк : Юго-Восток, 2001. – С. 18 – 36.
48. Дент Окайа-Лакиди. К африканской философии образования / Дент Окайа-Лакиди // Перспективы. – 1982. – № 1/2. – С. 62 – 70.
49. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту України на 2007–2011 роки (затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594 3078).
50. Дженауи А. Образование в арабских странах / А. Дженауи // Перспективы. – 1992. – № 1/2. – С. 64 – 85.

51. Диалог и взаимодействие цивилизаций Востока и Запада: альтернативы на XXI век : матер. IV Междунар. Кондратьев. конф. – М. : МФК, 2001. – 616 с.
52. Дорошенко Д. Нарис історії України / Д. Дорошенко. – Київ : Глобус, 1992. – Т. 1. – 238 с.
53. Дрейер О. К. Развивающийся мир и экологические проблемы / О. К. Дрейер, В. А. Лось. – М. : Знание, 1991. – 64 с.
54. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник / В.И. Дубровский. – М.: Высшая школа, 2004. – 624 с.
55. Евдокимов В. И. Методы психофизиологической саморегуляции в летной практике / Евдокимов В. И., Макаров Р. Н., Марищук В. Л. – Кировоград : КВЛУ ГА, 1988. – 96 с.
56. Егоров В. К. Культура и «цивилизационные единицы» истории / В. К. Егоров // Диалог и взаимодействие цивилизаций Востока и Запада: альтернативы на XXI век : матер. IV Междунар. Кондратьев. конф. – М. : МФК, 2001. – С. 29.
57. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : ФиС, 1970. – 148 с.
58. Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода : [коллективная монография] / [В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, С. И. Крамской и др.] ; под ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. – Х. : ХГАФК, 2009. – 226 с.
59. Ибрагимова Л. Ф. «Человек здоровый» в философских и медицинских понятиях Востока и Запада / Л. Ф. Ибрагимова // Диалог и взаимодействие цивилизаций Востока и Запада: альтернативы на XXI век : матер. IV Междунар. Кондратьев. конф. – М. : МФК, 2001. – С. 290 – 297.
60. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
61. История Древнего Востока / [под ред. В. И. Кузищина]. – М. : Высшая школа, 2002. – 462 с.

62. История Древней Греции : учебник / [под ред. В. И. Авдиева, А. Г. Бокщанина, Н. Н. Пикуса]. – М. : Высшая школа, 1972. – 424 с.
63. История Европы / [ред. Е. С. Голубцова, Ю. К. Колосовская, В. И. Кузищин и др.] – М. : Высшая школа, 1988. – 704 с.
64. История политических и правовых учений / [под ред. В.С. Нерсисянца]. – М. : Норма, 2002. – 736 с.
65. История СССР с древнейших времен до конца XVIII в. / [под ред. Б. А. Рыбакова]. – М. : Высшая школа, 1983. – 415 с.
66. История философии: Запад – Россия – Восток : [учебник] / [под ред. Н. В. Мотрошиловой]. – М. : Греко-латинский кабинет Ю. А. Шичалина, 2000. – Кн. 1 : Философия древности и средневековья. – 2000. – 480 с.
67. Казначеев В. П. Адаптация человека в различных климато-географических и производственных условиях / В. П. Казначеев. – М. : Наука, 1981. – С. 24 – 107.
68. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – М. : Наука, 1980. – С. 30 - 50.
69. К анализу переходных процессов при действии высокой температуры среды / А. И. Фрейнк, А. Л. Захарьянц, Р. Таджиев [и др.] // Современные аспекты адаптаций : сб. стат. / под ред. В. П. Казначеева. – М. : Наука, 1980. – С. 80 – 81.
70. Качан А.Т. Анатомо-топографическое расположение корпоральных точек акупунктуры и показания к их применению / А.Т. Качан, Н.Н. Богданов, П.Х. Варнаков и др. – Воронеж : Изд-во Воронежского ун-та, 1990.
71. Китов А. И. Экономическая психология / А. И. Китов. – М.: Экономика, 1987. – 301 с.
72. Ключко В. М. Фізичне і психічне здоров'я студентів в умовах переходу на Болонську систему освіти / В. М. Ключко, Т. В. Бондаренко // Сучасні аспекти виховання студентської молоді: тези доп. II наук.-практ. конф. – Х. : ХНАМГ, 2007. – С.128 – 130.

73. Ключевский В. И. Сочинения : в 9 т. – Т. VI. – Специальные курсы / В. И. Ключевский. – М. : Мысль, 1989. – С. 28 – 81.
74. Ковальова І.О. Імідж сучасного педагога: наук.-мет. реком. до спецкурсу з педагогіки / І.О. Ковальова. – Х. : Основа, 2000. – 68 с.
75. Ковалівський Андрій. Зв'язки зі Сходом та сходознавство у Києві й Наддніпрянщині в середні віки / Андрій Ковалівський // Східний світ. – 2'95 – 1'96. – С. 148 – 167.
76. Коган М. Э. Поведенческие индикаторы этнокультурных ориентаций у горожан / М. Э. Коган // Этнические стереотипы поведения : сб. науч. стат. / [под ред. А. К. Байбурина]. – Л. : Наука, 1985. – С. 34 – 47.
77. Козырева Т. В. Температурная чувствительность человека при адаптации к холоду и жаре / Т. В. Козырева // Современные аспекты адаптации : сб. науч. стат. / [под ред. В. П. Казначеева]. – М. : Наука, 1980. – С. 83 – 84.
78. Коитиро Мацуура. Глобализация – это также культурный процесс / Коитиро Мацуура // Международная жизнь. – 2000. – № 8. – С. 27 – 32.
79. Колесников А. «Розповіді» Хорасанського географа Х століття про землі слов'ян і русів» / А. Колесников // Східний світ. – № 2'95 – 1'96. – С. 82 – 85.
80. 90) Кофи Аннан. Диалог – против насилия / Кофи Аннан // Азия и Африка. – 2002. – № 7. – С. 3.
81. Теория и методика физического воспитания [в 2 т.] : учебник / [под ред. Т. Ю. Крুцевич]. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.; Т. 2. – 392 с.
82. Куевда В. Традиция как психологический механизм наследственности / В. Куевда // Персонал. – 2002. – № 1. – С. 32 – 37.
83. Кузнєцов В. І. Філософія права. Історія та сучасність : навч. посібник / В. І. Кузнєцов. – К. : ВД «Стилос»; ПЦ «Фоліант», 2003. – 382 с.
84. Культурология : карманная энциклопедия / [под ред. С. А. Хмелевского]. – М. : Логос, 2002. – 144 с.

85. Леутин В. П. Изменение функциональной асимметрии эмоциональной памяти человека в процессе адаптации / В. П. Леутин, Н. И. Дубровина // Современные аспекты адаптаций: сб. стат. / под ред. В. П. Казначеева. – М. : Наука, 1980. – С. 115 – 116.

86. Леутин В. П. Регуляция памяти человека в процессе адаптации / В. П. Леутин, Е. И. Николаева // Современные аспекты адаптаций : сб. стат. / под ред. В. П. Казначеева. – М. : Наука, 1980. – С. 113 – 114.

87. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 240 с.

88. Любиев А. И. Историко-философские и методические аспекты физической культуры Китая : учеб. пособие / А. И. Любиев, Т. В. Бондаренко, А. С. Горлов. – Х. : НТУ «ХПИ», 2008. – 216 с.

89. Магльований А. В. Взаємовідношення показників функціонального стану ЦНС і розумової діяльності студентів з різним рівнем фізичної працездатності / А. В. Магльований // Роль фізичної культури у здоровому способі життя : тези допов. II Регіон. наук.-практ. конф. – Л. : ЛДІФК, 1991. – С. 65 – 67.

90. Малявин В.В. Китайская цивилизация / В.В. Малявин. – М.: Наука, 2000. – С. 24 – 142.

91. Мантэк Чиа. Цигун Железная рубашка / Мантэк Чиа ; перев. с англ. – К. : София, 1999. – 286 с.

92. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. – М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 320 с.

93. Мартенс В. К. Оценка адаптации человека в экстремальных температурных условиях с позиций системного подхода / В. К. Мартенс, С. П. Райхман, А. А. Талалаев // Современные аспекты адаптаций: сб. стат. / под ред. В. П. Казначеева. – М. : Наука, 1980. – С. 81 – 82.

94. Маслова Н. В. Концепция экспериментального исследования на тему «Воспитание учащихся через природосообразное образование и

экологическую безопасность» / Н.В. Маслова, Г.В. Курмышев // Ноосферное образование в Украине : сб. науч. стат. – Х. : ХНПУ, 2007. – С. 19 – 23.

95. Маслова Н.В. Ноосферное образование (Научные основы. Концепция. Методология. Технология) : монография / Н.В. Маслова. – М.: Инст-т Холодинамики, 2002. – 338 с.

96. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 160 с.

97. Меерсон Ф. З. Механизм срочной и долговременной адаптации и роль в нем стресс-синдрома / Ф.З. Меерсон // Современные аспекты адаптации : сб. науч. стат. / под ред. В. П. Казначеева. – М. : Наука, 1980. – С. 25 – 27.

98. Мескон М. Основы менеджмента / М .Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури ; перев. с англ. – М. : Экономика, 1994. – 699 с.

99. Мигович В. Фізичне виховання кочових племен / В. Мигович // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2 – 3. – С. 138 – 140.

100. Многомерный образ человека : комплексное междисциплинарное исследование человека / [Н. Н. Авдеева, И. И. Ашмарин, В. Г. Борзенков и др.]. – М. : Наука, 2001. – 237 с.

101. Морозова Н. Воспаряющий журавль: комплекс упражнений древнекитайской оздоровительной системы цигун / Н. Морозова. – М. : Знание, 1998. – 360 с.

102. Мотылянская Р. Е. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р. Е. Мотылянская, Э. Я. Каплан и др. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 14 – 21.

103. Моул Дж. Обратите внимание на ваши манеры: европейская культура бизнеса / Дж. Моул ; перев. с англ. – Х. : «Скорпион», 1999. – 208 с.

104. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / Мурза В. П. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.

105. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 472 с.
106. Освітньо-кваліфікаційна характеристика бакалавра напряму підготовки 09626 «Водні ресурси» кваліфікації 3212 «технолог-гідротехнік» / [В. Терновцев, О. Василенко, О. Петренко та ін.]. – К. : МОНУ, 2005.
107. Освітньо-кваліфікаційна характеристика та освітньо-професійна програма підготовки бакалавра напряму підготовки 0502 «Менеджмент». – К.: МОНУ, 2001.
108. Персональные компьютеры в спорте : учеб. пособие / [Конорев Б. М., Сутула В. А., Сенченко К. Е. и др.] ; под ред. В. А. Сутулы. – Х. : Основа, 1995. – 72 с.
109. Пефтиев В. Развивающийся мир: глобализация или регионализация? / В. Пефтиев, В. Черновская // Мировая экономика и международные отношения. – 2000. – № 7. – С. 17 –39.
110. Підпригора О. А. Римське право / О. А. Підпригора, Є. О. Харитонов. – К. : Хрінком Інтер, 2007. – 512 с.
111. Пиз А. Язык телодвижений / А. Пиз ; перев. с англ. – Н.Новгород: Ай-Кью, 1994. – 300 с.
112. Пиляева В. В. Римское частное право / В. В. Пиляева. – СПб. : Питер, 2002. – 272 с.
113. Пирогова Е. А. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини / Пирогова Е. А., Іващенко Л. Я., Страшко Н. П. – К. : Здоров'я, 1986. – 152 с.
114. Пирогов Н. И. Избранные педагогические сочинения / [сост. А. Н. Алексюк, Г. Г. Савенок]. – М. : Педагогика, 1985. – 496 с.
115. Платон. Диалоги / Платон ; [пер.с древнегреч. В. Н. Карпова]. – СПб. : Изд. Дом «Азбука-классика», 2007. – 448 с.
116. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3 – 14.

117. Полька Н. С. Гігієнічне обґрунтування принципів і критеріїв безпечного застосування комп'ютерної техніки у навчанні молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. мед. наук. / Н. С. Полька. – К., 2001. – 35 с.
118. Практикум по психологии здоровья / [под ред. Г.С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с.
119. Природные факторы оздоровления и физическая рекреация: учеб. пособие / [В. А. Журавлев, В. П. Зайцев, Н. В. Зайцева и др.] ; под ред. В. П. Зайцева. – Х. : ХаГИФК, 1999. – 72 с.
120. Психология здоровья / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
121. Рабинович Е. Г. Выработка стратегии поведения в поздней античности (Феб – Люцифер) // Этнические стереотипы поведения : сб. науч. тр. / под ред. А. К. Байбурина. – Л. : Накуа, 1985. – С. 95 – 120.
122. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985. – 136 с.
123. Ревякин М. Ю. Оценка физиологических показателей у студентов I курса ИФК / М. Ю. Ревякин // Здоровье и физические упражнения : сб. стат. – Тюмень : ТГУ, 2000. – С. 162 – 164.
124. Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы / Е. С. Романова. – СПб. : Питер, 2007. – 464 с.
125. Рубель В.А. Історія середньовічного Сходу: Курс лекцій. – К.: Вища школа, 1997. – 460 с.
126. Свєчніков Г.Б. Вплив занять спортом та роботи на комп'ютері на функціональний стан жіночого організму // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: матер. II Міжнар. наук.-практ. конф. – Дрогобич: ДДПУ, 2003. – С. 115 – 116.

127. Скарбников В. П. Адаптация человека в разных климато-географических и производственных условиях / В. П. Скарбников. – М. : Наука, 1981. – С. 3 – 168.

128. Сливка С. С. Природне та надприродне право : у 3-х частинах / С. С. Сливка. – Ч. 1. Природне право: історико-філософський погляд. – К. : Атака, 2005. – 224 с.

129. Словарь по этике / [сост., ред. А. А. Гусейнов, И. С. Кон]. – М. : Изд-во политической литературы, 1989. – 447 с.

130. Социология : краткий тематический словарь / [под общ. ред. Ю. Г. Волкова]. – Ростов н/Д. : Феникс, 2001. – 320 с.

131. Терин Д. Ф. О социологическом понятии цивилизации / Д. Ф. Терин // Диалог и взаимодействие цивилизаций Востока и Запада: альтернативы на XXI век : матер. IV Междунар. Кондратьев. конф. – М. : МФК, 2001. – С. 109 – 116.

132. Ткаченко А. Информационная культура будущих инженеров / А. Ткаченко, Л. Нестерова // Высшее образование в России. – 2003. – № 1. – С. 153 – 158.

133. Толочек В. А. Современная психология труда / В. А. Толочек. – СПб. : Питер, 2006. – 479 с.

134. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил ; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 503 с.

135. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (Теоретические и педагогические взгляды) : [коллективная монография] / Н. А. Олейник, Т. В. Бондаренко, В. П. Зайцев, С. И. Крамской; под ред. В. П. Зайцева. – Х. : ХГАФК, 2008. – 180 с.

136. Физическая культура студента : учебник / [под ред. В. И. Ильинича]. М. : Гардарики, 2000. — 448 с.

137. Філіппов М. М. Психофізіологія людини : навч. посібник / М. М. Філіппов. – К. : МАУП, 2003. – 136 с.

138. Философия права. Хрестоматия : учеб. пособие для вузов / [сост. : Н. И. Панов, В. А. Бачинин, А. Д. Святоцкий; под ред. Н. И. Панова] – К. : Издательский Дом «Ин Юре», 2002. – 698 с.
139. Философия : учебник / [под общ. ред. В. П. Андрущенко, Н. И. Горлача, В. К. Рыбалко и др.]. – Киев – Харьков : ХГПУ, ИВМО «ХК», 1998. – 640 с.
140. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : ФиС, 1972. – 176 с.
141. Формування іміджу і професійного здоров'я сучасного спеціаліста: навч. посібник / В. К. Пузік, В. Д. Синявін, В. І. Хлопенко та ін. – Х. : ХНАУ, 2010. – 296 с.
142. Ханкельдиев Ш. Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом : автореф. дис. на соискание уч. степени докт. пед. наук / Ш. Х. Ханкельдиев. – М., 1991. – 42 с.
143. Хатами М. Цивилизации должны уметь договариваться / М. Хатами // Россия и мусульманский мир : бюллетень реферат.-аналитич. информация. – 2001. – № 5 (107). – С. 127 – 130.
144. Цзен Н.В. Психотехнические игры в спорте / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
145. Цибульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: навч. посібник / Т. Ф. Цибульська. – К. : Наукова думка, 2000. – 190 с.
146. Цьось А. Народна фізкультура та можливості її використання в сучасних умовах / А. Цьось // Теорія і методика фізичної культури і спорту – 2002. – № 2/3. – С. 149 – 152.
147. Чэн Кай Мин. Азия: общее в многообразии / Чэн Кай Мин // Перспективы. – 1992. – № 1 – 2. – С. 87 – 104.
148. Черногор Л. Ф. Естествознание. Интегрирующий курс : учеб. пособие / Л. Ф. Черногор. – Х. : ХНУ, 2007. – 536 с.

149. Чесноков Б. М. Русская народная борьба / Б. М. Чесноков // Теория и практика физической культуры. – Т. 18. – 1995. – С. 842 – 847.

150. Чжан Минъу. Китайский лечебный цигун / Чжан Минъу, Сунь Синъюань. – СПб.: АО «Комплект», 1994. – 352 с.

151. Шалимова Л. В. Информационная культура как средство формирования психологической готовности студентов к профессиональной деятельности / Л. В. Шалимова, А. С. Сыромятников // Сучасні інформаційні технології та інформаційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук.праць. – Київ-Вінниця : ДОВ Вінниця, 2002. – Ч. 2. – С. 153 – 158.

152. Шевандрин Н. И. Социальная психология в образовании: учеб. пособие / Н. И. Шевандрин. – М.: ВЛАДОС, 1995. – Ч. 1. – 544 с.

153. Шевченко И. И. Диалог цивилизаций в сфере языковой межкультурной коммуникации / И. И. Шевченко, С. М. Федютина // Диалог и взаимодействие цивилизаций Востока и Запада: альтернативы на XXI век : матер. IV Междунар. Кондратьев. конф. – М. : МФК, 2001. – С. 230 – 233.

154. Щедрина А. Г. Особенности функционального состояния центральной нервной системы студентов при различных видах учебной деятельности / А. Г. Щедрина // Современные аспекты адаптации: сб. науч. стат. / под ред. В. П. Казначеева. – М. : Наука, 1980. – С. 25 – 27.

155. Этнические стереотипы поведения : [сб. науч. стат. / под ред. А. К. Байбурина]. – Л. : Наука, 1985. – С. 7 – 32.

156. www.touragent.ru

157. www.chianatoday.ru